al-Qudwah Publishing

Dahsyatnya Bacaan Al-Qur`an bagi Ibu Hamil

Dilengkapi Wirid & Doa

Dr. Hasan el-Qudsy

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN MAS SAID

SURAKARTA

بسم الله الرحمن الرحيم

الإدارة العالمية للمعهد
N U
١٣٤٤
1926

al-Qudwah Publishing

Dahsyatnya Bacaan Al-Qur`an bagi Ibu Hamil

Dilengkapi Wirid & Doa

Dr. Hasan el-Qudsy

DAHSYATNYA BACAAN AL-QUR`AN BAGI IBU HAMIL

Dr. Hasan el-Qudsy

Penyunting:
Endang R, S.S.
Tata Letak:
Abie Hafeezh F!
Kulit Buku:
Zulfa Faizah

ISBN: 978-602-7929-29-6

Hak cipta dilindungi undang-undang
All rights reserved

Cetakan pertama,
Sya'ban 1434 H/Juli 2013
1 3 5 7 9 10 8 6 4 2

Diterbitkan oleh:
al-Qudwah Publishing

Jln. Banyuanyar Selatan RT. 2/XII
Banyuanyar Surakarta
Telp./Fax: 0271-727027

Sekapur Sirih

Segala puji bagi Allah ﷻ, Rabb semesta alam, yang telah menurunkan Al-Qur`an sebagai penjelas segala sesuatu dan petunjuk, serta rahmat dan kabar gembira bagi orang-orang yang berserah diri kepada-Nya (an-Nahl: 89). Dengan Al-Qur`an, manusia dapat mengerti antara petunjuk dan kesesatan, antara yang haq dan yang batil secara tegas dan jelas, tanpa ada keraguan sedikit pun, bagi siapa pun yang menginginkan petunjuk Al-Qur`an dengan penuh kejujuran.

Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Muhammad ﷺ yang selalu menjadikan Al-Qur`an sebagai pedoman dalam mendidik para sahabatnya. Sehingga para sahabat berhasil menjadi generasi terbaik dan mampu menciptakan peradaban Al-Qur`an. Oleh karenanya, semoga doa keselamatan dan kebahagiaan selalu tersampaikan kepada mereka dan orang-orang yang menjadikan mereka sebagai suri teladan dalam kehidupan sehari-hari.

Pembaca yang dirahmati Allah,

Tidak dipungkiri bahwa di antara fungsi Al-Qur`an diturunkan ke muka bumi ini adalah sebagai obat penawar (al-Isrâ`:82), baik yang bersifat lahir maupun batin. Fungsi ini telah dipahami dan dikembangkan oleh umat, sejak masa awal diturunkan Al-Qur`an.

Kisah yang menyatakan bahwa sekelompok sahabat nabi berhasil, dengan izin Allah, mengobati orang yang tergigit kalajengking dengan bacaan al-Fatihah adalah bukti bahwa Al-Qur`an memiliki fungsi untuk mengobati penyakit yang tidak hanya bersifat batin atau rohani.

Al-Qur`an sebagai penawar telah mengalami perkembangan bersamaan dengan berkembangnya ilmu pengetahuan. Di dunia kesehatan, telah banyak penemuan terkini yang berkaitan dengan Al-Qur`an sebagai penawar. Di antaranya adalah penemuan yang menegaskan bahwa bacaan Al-Qur`an mampu memberikan rangsangan atau stimulasi terbaik bagi sel-sel otak janin. Terutama setelah janin berumur lima bulan, karena ketika itu telah terjadi proses perkembangan atau pematangan dari seluruh sel organ janin.

Buku yang berada di tangan pembaca ini, dengan izin Allah, bertujuan untuk membantu para pembaca, terutama bagi para ibu hamil, agar mampu memaksimalkan hubungan dengan Al-Qur`an selama hamil. Sehingga Al-Qur`an mampu menjadi obat "*Syifa,*`" terbaik bagi ibu maupun janin.

Di dalamnya dibahas, bagaimana Al-Qur`an dapat menjadi terapi terbaik bagi Ibu hamil dan janinnya? Contoh beberapa ayat dan surah Al-Qur`an serta doa-doa dari Al-Qur`an dan As-Sunah yang bisa digunakan sebagai bahan terapi bagi ibu hamil. Sebelum itu, dibahas tentang Al-Qur`an dan kehamilan, serta bagaimana cara menikmati hidangan Al-Qur`an secara benar. Hal ini perlu diketahui, agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam berinteraksi dengan Al-Qur`an.

Pada kesempatan ini, ucapan *jazakumullah khoiran katsira* tak lupa penulis haturkan kepada para ulama, yang selalu memberikan bimbingan dan pencerahan kepada penulis lewat karya-karyanya yang sangat berharga.

Tidak pernah bosan, penulis menghaturkan terima kasih yang tidak terhingga kepada kedua orang tua saya, AyahAnda K.H. Habib Muslimun-*Allahu yarhamhu-* dan ibunda tersayang Hj. Siti Murfiatun Ihsan, yang selalu mendoakan putra-putrinya untuk menjadi manusia yang sukses dunia-akhirat.

Kepada istri tercinta saya, dr. Rohmaningtiyas H.S, Sp.Kj, kepada kedua mertua saya, H. Djoko Setyono Ikram dan Hj. Makmuroh, M.Sc. yang selalu tulus memberikan kasih sayang kepada kami sekeluarga.

Terkhusus kepada kedua jundiku Anas Karim Fadhlulloh al-Maqdisy dan `Ayyasy Izzuddin Habibillah al-Maqdisy, semoga mereka tumbuh menjadi generasi Qur`ani yang bermanfaat bagi agama dan bangsa. Amin.

Terakhir, saya ucapkan *jazakumullah khoiran* kepada seluruh ihwah di penerbit, semoga selalu istiqamah dalam perjuangan Islam.

Kepada semua pembaca, saya berharap kritik dan sarannya. Semoga buku ini menjadi petunjuk bagi siapa saja yang menginginkan kebaikan dan cahaya kebenaran Al-Qur`an. Sungguh Al-Qur`an ini "*Sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.*" (**al-Isrâ`: 82**). Saya memohon ampun pada Allah atas segala kekhilafan yang terjadi. *Amîn*

Solo, 24 Rabi`ul Awwal 1433 H / 24 Januari 2013 M.

Moh. Abdul Kholiq Hasan el-Qudsy

Mukadimah

Allah Ta`ala berkalam:

اَللّٰهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيْثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُوْدُ الَّذِيْنَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِيْنُ جُلُوْدُهُمْ وَقُلُوْبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللّٰهِ ذٰلِكَ هُدَى اللّٰهِ يَهْدِيْ بِهٖ مَنْ يَّشَآءُ وَمَنْ يُّضْلِلِ اللّٰهُ فَمَا لَهٗ مِنْ هَادٍ

"Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur`an yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpin pun." (**az-Zumar: 23**)

Pembaca yang dicintai Allah,

Sebagaimana kita ketahui, sebuah penelitian menyatakan bahwa ketika janin telah berumur lima bulan dalam kandungan, ternyata kita dapat menstimulasi (memberikan rangsangan) pada sel-sel otaknya. Karena setelah masa itu, terjadi proses perkembangan atau pematangan dari seluruh sel-sel organ yang telah terbentuk dan berfungsi secara sempurna. Bersamaan

dengan itu, otak janin pun sudah mampu menerjemahkan rangsang suara. Pemberian stimulasi sangatlah penting, karena sel-sel otak yang diberi stimulasi sedini mungkin dapat memicu otak bekerja lebih optimal.

Sehubungan dengan hal tersebut, penting bagi seorang ibu hamil untuk berusaha memberikan stimulasi yang terbaik dan bermanfaat bagi janinnya. Dan tidak ada cara lain, kecuali dengan sering memperdengarkan lantunan bacaan ayat-ayat Al-Qur`an.

Bagi kita, umat Muslim, lantunan kalam ilahi yang diturunkan dari atas langit tujuh, tentu jauh lebih baik daripada ki musik klasik atau pun nasyid-nasyid yang merupakan kreasi manusia, yang penuh dengan kekurangan. Berbeda dengan Al-Qur`an, yang merupakan kalam Allah yang penuh dengan kesempurnaan dan keberkahan.

Al-Qur`an, sebagaimana disebut dalam ayat di atas (az-Zumar: 23), dikatakan sebagai "*Perkataan yang paling baik yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah*", tentu akan menjadi bahan stimulasi yang terbaik bagi janin. Ia akan terbiasa mendengarkan perkataan-perkataan yang penuh dengan energi positif, sejak dalam kandungan sang ibu.

Selain itu, Al-Qur`an juga dikatakan sebagai *syifa`* atau obat. Dalam surah al-Isrâ`:82, Allah berkalam yang artinya*: "Dan Kami turunkan dari Al-Qur`an suatu yang menjadi penawar*(شفاء)*dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur`an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.*"

Kata syifa`(شفاء)atau penawar pada ayat di atas dalam bentuk *isim nakirah* (memiliki pengertian umum). Oleh karenanya, Al-Qur`an dapat berfungsi sebagai obat apa pun. Obat segala penyakit, baik yang sifatnya lahir maupun batin. Walaupun

utamanya, Al-Qur`an digunakan sebagai obat bagi jiwa-jiwa yang sakit. Jiwa yang tidak mengetahui mana yang haq dan yang batil (al-Baqarah:185). Oleh karenanya, tidak berlebihan jika sekarang para ahli kesehatan yang berhasil mengungkap manfaat Al-Qur`an bagi berbagai aspek kesehatan. Di antaranya adalah dengan dikembangkannya terapi mendengarkan bacaan Al-Qur`an.

Dengan kedudukan Al-Qur`an yang begitu agung dan fungsi keberkahannya yang tidak diragukan lagi, kita sebagai Muslim jika diminta untuk memilih dengan apa kita menstimulasi janin kita? Tentu jawabannya adalah dengan Al-Qur`an. Namun pertanyaannya adalah bagaimana caranya agar keberkahan Al-Qur`an bisa dimanfaatkan? Bagaimana agar bacaan tersebut benar-benar mampu menjadi nutrisi terbaik bagi janin dan ibu yang mengandungnya. Karena Al-Qur`an sebagai obat, tentu memiliki aturan dan tata cara tersendiri, agar obat tersebut mampu berfungsi dengan baik. Seperti halnya obat-obatan yang diresepkan oleh para dokter.

Tulisan ini mencoba memberikan bimbingan cara yang tepat bagi orang tua, khususnya ibu hamil, agar Al-Qur`an dapat difungsikan secara maksimal dan tepat. Tidak terjebak dalam konsep parsial dalam memahami kedudukan Al-Qur`an, seperti yang terjadi di sebagian masyarakat. Di antara mereka ada yang memiliki tradisi membacakan Al-Qur`an ketika ada orang meninggal. Walaupun hal tersebut bukan sesuatu yang buruk, namun ketika kejadian itu berulang terus dan dilakukan di banyak tempat, maka lambat laun pasti akan membentuk dalam alam bawah sadar mereka. Mereka akan beranggapan bahwa Al-Qur`an itu seakan diturunkan untuk orang mati.

Penulis tidak menginginkan kesalahpahaman itu terulang kembali, sehingga masyarakat mengatakan bahwa Al-Qur`an hanya berfungsi sekadar sebagai alat terapi. Untuk itu, pem-

bahasan Al-Qur`an sebagai perangsang untuk janin tidaklah dimaksudkan mendistorsi fungsi-fungsi lain dari Al-Qur`an.

Buku ini ingin mencoba membantu para pembaca, yang menginginkan Al-Qur`an sebagai bahan terapi dan stimulasi yang penuh barakah untuk kesehatan ibu dan janin. Dengan mengunakan beberapa teori hipno terapi yang dipadukan dengan ayat dan doa dari Al-Qur`an dan Sunah, diharapkan usaha untuk menjadikan Al-Qur`an sebagai *"syifa`"* atau obat dapat tercapai secara maksimal, dengan izin Allah.

Di samping itu, usaha ini juga dimaksudkan agar Al-Qur`an dapat dijadikan sebagai *point start* bagi sang buah hati. Mengambil sebuah kata hikmah yang mengatakan, "Semakin dini seseorang dikenalkan kepada kebajikan, maka semakin terbiasa ia melakukannya." Dengan pengenalan Al-Qur`an secara dini kepada janin, kita berharap ia kelak tumbuh menjadi sosok manusia yang tidak asing dengan Al-Qur`an dan terbiasa berinteraksi dengannya. Sehingga kelak Al-Qur`an akan menjiwai seluruh kehidupannya dan akhirnya peradaban Islam mampu bangkit kembali menyinari belahan bumi pertiwi.

Penulis berdoa, semoga buku ini mampu menjadi tuntunan bagi para orang tua, terutama para ibunda yang menginginkan anaknya berkembang bersama Al-Qur`an. Tiada gading yang tak retak. Semua ini semata usaha manusia yang penuh dengan kelemahan dan kekurangan. Hanya Allah-lah yang Mahasempurna. Semoga Allah selalu membimbing kita pada jalan yang benar dan mampu menjadikan Al-Qur`an sebagai petunjuk dalam segala kehidupan kita. *Amin.*

Daftar Isi

SEKAPUR SIRIH — 5

MUKADIMAH — 8

MENIKMATI HIDANGAN AL-QUR`AN — 14

Al-Qur`an, Cahaya dan Petunjuk — 14

Keindahan Nama Al-Qur'an — 15

Ketika Al-Qur`an Menghiasi Jiwa Seorang Mukmin — 16

Bagaimana Al-Qur`an Mencetak Generasi? — 17

Nikmatilah Ketika Membacanya — 18

Nikmatilah Hafalannya — 20

Berusaha Menikmati Kandungannya — 23

Merasa Nikmat Ketika Mengamalkannya — 25

AL-QUR`AN DAN KEHAMILAN — 27

Saat Kehamilan Datang — 27

Kehamilan Menurut Al-Qur`an dan Sains — 29

Kisah Kehamilan yang Paling Menakjubkan — 34

Dengarkan Nasihat Ini, Wahai Para Bunda — 52

AL-QUR`AN DAN NUTRISI TERBAIK BAGI IBU HAMIL — 57

Agar Kehadirannya Menjadi Berkah — 58

Keharusan Mengonsumsi yang Halal — 60

Kebutuhan Janin — 62

Makanan yang Disebut Al-Qur`an Dibutuhkan Ibu Hamil — 63
Al-Qur`an, Nutrisi Terbaik bagi Janin — 87
Kenapa Harus dengan Al-Qur`an? — 88
Pengaruh Al-Qur`an pada Janin — 89

WIRID AL-QUR`AN DAN DOA BAGI IBU HAMIL — 95
Ketika Keberkahan Mulai Menyapa — 95
Kekuatan Wirid Al-Qur`an dan Doa bagi Ibu Hamil — 99
Agar Wirid Al-Qur`an dan Doa Didengar oleh-Nya — 102
Wirdul Qur`an bagi Ibu Hamil — 108
Terapi dengan ***Wirdul*** Qur`an dan Doa — 112

PENUTUP — 137

DAFTAR PUSTAKA — 140

TENTANG PENULIS — 144

Menikmati Hidangan Al-Qur`an

Ibnu Mas'ud berkata:
"Sesungguhnya kitab Al-Qur`an ini adalah jamuan Allah, maka nikmatilah jamuan-Nya sekuat kemampuanmu. Sesungguhnya Al-Qur`an ini adalah tali Allah, cahaya yang menyinari, dan obat yang manjur. Penjaga bagi yang memegangnya dan penyelamat bagi yang mengikutinya." **(HR. al-Hakim dalam *al-Mustadrak* dan *Sunan ad-Darimi* No. 3378)**

Al-Qur`an, Cahaya dan Petunjuk

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Al-Qur`an adalah cahaya. Ia akan selalu memberikan pantulan cahaya kebenaran bagi siapa saja yang menginginkannya. Sebagaimana digambarkan oleh Prof. Dr. Abdullah Darroz, bahwa Al-Qur`an bagaikan mutiara yang akan memberikan pantulan cahaya dari berbagai sisi bagi siapa pun yang ingin mendapatkannya. Cahaya itu menyinari hati seorang mukmin, sehingga tumbuh keimanan yang kuat. Cahaya itu mampu menciptakan masyarakat yang penuh dengan keberkahan dan kebahagiaan. Karena, mereka mengetahui bagaimana cara memilih hidup yang benar, sesuai fitrah yang telah diberikan oleh Allah.

Al-Qur`an adalah katalog kehidupan. Allah adalah pencipta manusia dan alam seisinya. Oleh karenanya, Ia Mahatahu tentang kemaslahatan manusia dan alam. Allah menurunkan Al-Qur`an sebagai petunjuk universal bagi manusia untuk mengatur semua kehidupan di dunia ini.

Keindahan Nama Al-Qur`an

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Di antara nama Al-Qur`an adalah *ar-rûh*, yang mengisyaratkan tentang makna yang berkaitan sangat dalam dengan kehidupan manusia. Nama ini terdapat dalam surat asy-Syûra: 52. Adanya ruh, menandakan adanya kehidupan. Ini memberi arti bahwa hati seorang manusia tidak akan dikatakan hidup, kecuali apabila mampu berinteraksi dan bersinergi dengan petunjuk-petunjuk Al-Qur`an. Hati orang-orang yang dipenuhi dengan cahaya Al-Qur`an adalah hati yang hidup.

Al-Qur`an sebagai *an-Nûr* atau cahaya yang menyinari hati seorang mukmin, sehingga tumbuh keimanan yang kuat. Al-Qur`an sebagai cahaya ini disebutkan dalam surat al-Mâ'idah: 15-16.

Nama lain dari Al-Qur`an adalah *al-Furqan*. Artinya, pembeda antara kebenaran dan kebatilan, antara petunjuk dan kesesatan, antara cahaya dan kegelapan. Sebagaimana disebutkan dalam surat Ali Imran: 3- 4.

Al-Qur`an juga dinamai dengan *al-Burhan*, yang berarti tanda atau dalil bukti kebenaran dari Allah ﷻ untuk hamba-Nya. Sebagaimana disebutkan dalam surat an-Nisâ`: 174-175.

Al-Qur`an juga dinamai dengan *Mauidhah wa Syifa` Huda wa Rahmah*, yang artinya bahwa Al-Qur`an merupakan nasihat dari Allah ﷻ bagi umat manusia, yang tentunya tidak ada nasihat

yang lebih utama dan lebih jelas dibandingkan dengan Al-Qur`an. Al-Qur`an akan memberikan kesejukan dalam hati dan membersihkan penyakit yang terdapat di dalamnya.

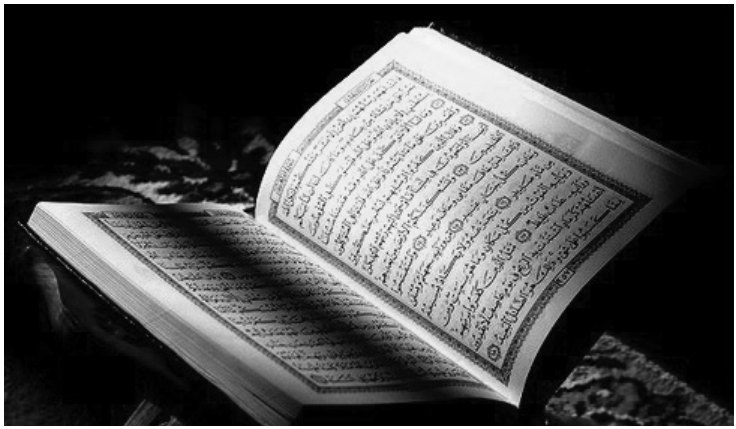
Al-Qur`an, dengan izin Allah, mampu mengobati segala penyakit, baik fisik maupun non fisik. Sebagaimana disebutkan dalam surat al- Isrâ`: 82.

Ketika Al-Qur`an Menghiasi Jiwa Seorang Mukmin

Banyak hadis telah menjelaskan tentang begitu istimewanya seorang mukmin yang diwarnai oleh Al-Qur`an. Di antara hadis-hadis tersebut adalah:

1. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya: "*Sebaik-baik kalian adalah yang mempelajari Al-Qur`an dan mengajarkannya.*" (**HR. Bukhari, Turmudzi, Abu Dawud**)
2. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya: "*Perumpamaan orang mukmin yang membaca Al-Qur`an adalah seperti buah Utrujah (semacam buah Apel); baunya wangi dan enak rasanya. Dan orang mukmin yng tidak mau membaca Al-Qur`an, bagaikan buah kurma; tidak berbau tapi enak rasanya. Adapun orang munafik yang mau membaca Al-Qur`an seperti buah Raihanah; enak baunya tapi pahit rasanya. Dan orang munafik yang tidak mau membaca Al-Qur`an bagai Handhalah; tidak berbau dan pahit rasanya.*" (**HR. Bukhari, Muslim, Turmudzi, Nasâ`i, dan Abu Dawud**)

Demikianlah keterangan Rasulullah ﷺ, sebagai orang yang diturunkan kepadanya Al-Qur`an. Sungguh, kita akan merugi jika kita tidak dapat berinteraksi dengan Al-Qur`an secara maksimal.



Bagaimana Al-Qur`an Mencetak Generasi?

Ada beberapa pertanyaan penting yang perlu kita renungkan, di antaranya,

- Mengapa kondisi umat Islam sekarang ini jauh dari cita-cita Al-Qur`an?
- Apakah terdapat kesalahan dalam Al-Qur`an?

Hal itu tidak mungkin terjadi, karena kebenaran dan keaslian Al-Qur`an dijamin oleh Allah (al-Hijr: 9). Jika Al-Qur`an tidak mungkin salah, maka kesalahan tentu terletak pada diri umat, yang tidak mampu berinteraksi dengannya. Atau seperti yang dikatakan oleh Syeikh Yusuf Qardhawi, "Kebanyakan umat Islam tidak dapat membaca Al-Qur`an. Kalaupun mampu membaca, mereka tidak mampu memahami kandungan Al-Qur`an. Kalaupun mampu memahami kandungan Al-Qur`an, mereka tidak mau mengamalkan. Kalaupun mau mengamalkan, tidak sesuai dengan tuntunan syariah."

Rasulullah ﷺ, dalam sebuah hadis yang shahih telah men-

jelaskan, yang artinya: "*Sesungguhnya Allah, dengan kitab ini (Al-Qur`an) mengangkat derajat dan kedudukan sebuah umat dan dengan kitab ini pula, Allah menghinakan dan merendahkan sebuah umat*." (**HR. Muslim**)

Nikmatilah Ketika Membacanya

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Membaca Al-Qur`an adalah interaksi pertama dan minimal bagi kita sebagai seorang Muslim terhadap Al-Qur`an. Untuk itu tidak boleh ada seseorang yang mengaku beragama Islam, namun ia tidak mampu membaca Al-Qur`an. Dengan alasan apa pun, ia harus tetap berusaha belajar membaca Al-Qur`an.

Oleh karena itu, banyak sekali dalam Al-Qur`an maupun hadis yang menerangkan keutamaan membaca Al-Qur`an. Di antara ayat Al-Qur`an dan hadis tersebut adalah:

1. Allah berkalam yang artinya, *"Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah dan mendirikan shalat dan menafkahkan sebagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan. Mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi."* (**al-Fathir: 29**)
2. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya: "*Barangsiapa membaca satu huruf dari Al-Qur`an, maka ia mendapatkan 10 kebaikan*." (**HR. Turmudzi**)
3. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya: "*Bacalah Al-Qur`an, sesungguhnya ia di hari Kiamat bisa mensyafaati pembacanya*." (**HR. Muslim**)

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Membaca kedua hadis terakhir di atas, membawa ingatan

kita kepada sebuah laporan ilmiah tentang ruang angkasa yang pernah dimuat di Harian Republika (Jumat, 8 Juni 2012). Dalam artikel itu, dijelaskan mengenai kisah seorang astronotAmerika yang benrama Sunita Williams. Dalam perjalanannya ke bulan, ia melihat fenomena aneh saat pandangannya menuju ke bumi.

Ketika bagian bumi seluruhnya diliputi kegelapan, ternyata ada sebagian kecil bumi yang bercahaya. Dengan bantuan teleskop yang ia miliki, Sunita berusaha melihat cahaya apa itu. Ternyata bagian kecil bumi yang bercahaya tersebut adalah kedua kota suci, Makkah dan Madinah. Selain itu, masih menurut Sunita, dia mampu mendengar suara azan. Sekembalinya Sunita ke bumi, ia menyatakan masuk Islam.

Adapun penyebab bercahayanya kedua kota tersebut tentu membutuhkan penelitian yang lebih lanjut. Namun jika boleh kita hubungkan dengan kedua hadis terakhir di atas, bisa jadi – *wallahu `alam-* hal itu karena kedua kota tersebut merupakan pusat peribadatan umat Islam.

Selama 24 jam penuh, di kedua kota tersebut tidak akan pernah berhenti satu detik pun dari ritual beribadah kepada Allah. Kota itu juga tidak pernah sepi dari orang yang membaca Al-Qur`an. Misalnya, ketika kita berhenti dari membaca Al-Qur`an, di samping kita atau sebelah kanan, kiri, belakang, atau depan kita baru mulai atau sedang membaca Al-Qur`an. Oleh karenanya, pantas jika ritual dan bacaan Al-Qur`an tersebut membentuk sebuah cahaya terang benderang yang mampu menembus jauh ke ruang angkasa. Hal ini bisa jadi salah satu makna yang diisyaratkan oleh Rasulullah ﷺ, yang artinya: "*Bacalah Al-Qur`an. Sesungguhnya Al-Qur`an adalah* ***cahaya bagimu di bumi*** *dan simpanan bagimu di langit.*"

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Untuk itu, sebelum membaca Al-Qur`an, para salaf mengimani kebenaran Al-Qur`an terlebih dahulu. Dari keimanan

yang benar itulah akan lahir komitmen untuk melaksanakan apa yang tercantum dalam bacaan tersebut. Dikatakan oleh Ibnu Umar, "Sungguh, aku telah mengalami sebuah kehidupan, dimana di antara kami diberi keimanan sebelum Al-Qur`an turun, dan ketika surah-surah Al-Qur`an turun, maka kami mempelajari halal dan haram dan apa yang harus kita tinggalkan sebagaimana Al-Qur`an mengajarkan. Lalu kemudian aku melihat beberapa orang yang diberikan kepadanya Al-Qur`an sebelum beriman, maka ia membaca dari awal hingga akhir Al-Qur`an, namun ia tidak mengerti kandungannya." (**HR. ath-Thabarani dalam *al-Ausad***).

Apa yang dikatakan oleh Ibnu Umar tidaklah berlebihan, jika kita lihat kondisi umat sekarang ini. Banyak orang yang membaca atau menghafal Al-Qur`an atau bahkan mengaku ahli dalam bidang Al-Qur`an, namun sayang mereka sekadar menjadikan Al-Qur`an sebagai bacaan atau wacana keilmuan. Sehingga, mereka tidak mengetahui kandungan Al-Qur`an dengan benar. Ataupun jika mereka mengetahui, hanya sebatas pengetahuan tanpa ada pengamalan. Karena bisa jadi, mereka mengenal Al-Qur`an, namun hati mereka belum sepenuhnya mengimani kebenaran Al-Qur`an dan menjadikan Al-Qur`an sebagai rujukan dalam kehidupan.

Nikmatilah Hafalannya

Interaksi berikutnya setelah membaca Al-Qur`an adalah menghafalnya. Kedua interaksi tersebut, menjadi pilar untuk mencapai kesempurnaan dalam pemahaman dan pengamalan Al-Qur`an secara benar. Dengan menghafal Al-Qur`an, selain mendapatkan pahala yang agung, juga menjalankan sunah Rasul ﷺ dan para *salafunash* saleh dalam menjaga keaslian Al-Qur`an.

Dalam suatu hadis, dikatakan bahwa untuk menjaga kemurnian hafalan Al-Qur`an Rasulullah ﷺ, setiap Ramadhan Jibril turun

ke bumi untuk mendengar hafalan beliau. Bahkan Ramadhan ketika Rasulullah ﷺ meninggal, beliau mengulang hafalannya dua kali di depan Jibril. (HR. Bukhari)

Dengan jaminan ini, kita yakin dengan tidak ada sedikit pun keraguan, bahwa Al-Qur`an yang ada sekarang ini mustahil terjadi manipulasi terhadapnya, baik dengan pengurangan ataupun penambahan. Kita meyakini, bahwa Al-Qur`an sampai kepada kita utuh 100% , sebagaimana Rasulullah ﷺ sampaikan kepada para sahabatnya.

Al-Qur`an yang kita baca dan hafal saat ini adalah Al-Qur`an yang ada pada masa Rasulullah ﷺ. Sedangkan Al-Qur`an yang ada mada masa Rasulullah ﷺ sama dengan yang ada di *Lauhul mahfudh*. Karena itu Syeikhul Azhar, Syeikh Abdul Halim, pernah menulis, "Para orientalis, yang dari waktu ke waktu berusaha menunjukkan kelemahan Al-Qur`an, tidak mendapatkan celah sedikit pun untuk meragukan keaslian Al-Qur`an." (*Mendidik Anak, Membaca Menulis dan Mencintai Al-Qur`an*, Ahmad Syarifuddin, h.25).

Di antara keistimewaan penghafal Al-Qur`an, sebagaimana telah disebutkan dalam banyak hadis, di antaranya adalah:

1. Rasulullah ﷺ bersabda yang artinya: "*Orang yang tidak memiliki hafalan sedikit pun dari Al-Qur`an, maka bagaikan rumah yang kumuh dan mau roboh.*" (**HR. Turmudzi**)
2. Rasulullah memberikan penghargaan dan penghormatan lebih banyak kepada pemuda yang memiliki hafalan Al-Qur`an. (**HR. at-Tirmidzi**)
3. Orang yang hafal Al-Qur`an akan dimuliakan oleh Allah dan akan dapat memberi syafaat kepada orang tuanya. (**HR. Muslim**)

Sebagai contoh, salah satu sahabat saya ketika masih belajar di Universitas al-Azhar Kairo. Karena ia telah hafal 30 juz, maka di mana pun ada kesempatanakan digunakannya untuk me-*muraja`ah* hafalan Qur`annya. Bahkan, ketika berdesak-desakan dalam bis umum Kairo, ia terlihat dengan tenang me*muraja`ah* hafalannya. *Subhanallah*.

Kisah lain adalah seorang supir bus umum di Kairo. Ketika itu saya dalam perjalanan dari Madinatul Bu`uts di Abasiyyah (Asrama Al-Azhar bagi Mahasiswa asing yang dapat beasiswa resmi dari Universitas al-Azhar) untuk menghadiri buka puasa di Hay `Asyir. Sudah menjadi tradisi masyarakat Mesir, jika datang bulan Ramadhan mereka berlomba-lomba memperbanyak amal kebaikan. Di antaranya memperbanyak membaca atau mengahafal Al-Qur`an.

Namun yang aneh dan sungguh menakjubkan adalah apa yang dilakukan oleh supir bus yang mengantar saya ke Hay Asyir. Ia sempatkan untuk me*muraja`ah* hafalan Qur`annya dengan disimak oleh kondekturnya. Sungguh fenomena semacam ini sulit –untuk tidak mengatakan mustahil- kita temukan pada supir-supir angkutan umum di negara kita.

Kemudian ulama menambahkan kiat lainnya, yaitu hendaknya memakai satu jenis mushaf. Di antara hal yang dapat membantu dalam memudahkan menghafal Al-Qur`an adalah menggunakan satu jenis mushaf.

Selain itu, syarat lain yang harus diperhatikan adalah pembimbing, guru atau ustadz. Peranan pembimbing sangat penting, terutama dalam masa proses menghafal Al-Qur`an. Di antara fungsinya adalah untuk mengawasi dan menjaga kebenaran bacaan, hafalan, dan keistiqamahan setoran hafalan.

Dengan adanya pembimbing yang mengawasi, seseorang akan terpacu untuk serius dalam menghafal Al-Qur`an, menandai

kemiripan ayat yang ada, menggunakan alat bantu berupa kaset, VCD, atau dengan program Al-Qur`an digital yang ada di HP. Dewasa ini, dengan perkembangan teknologi, seperti munculnya program Andoroid dan *Ipad*, sangat membantu para penghafal Al-Qur`an. Walaupun begitu, kedudukan mushaf tidak akan mungkin tergeser atau tergantikan oleh Al-Qur`an elektronik.

Berusaha Menikmati Kandungannya

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Interaksi selanjutnya adalah menikmati Al-Qur`an dengan memahaminya dan mentadaburinya. Karena Al-Qur`an diturunkan bukan sekadar untuk dibaca dan dihafal, namun untuk diperhatikan, dipahami, dan ditadaburi. Sebagaimana kalam Allah, yang artinya, "*Ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan (mentadaburi) ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai pikiran*." (**Shâd: 29**)

Selain itu, ketidakmampuan untuk memahami Al-Qur`an adalah satu sebab dikecamnya orang-orang kafir. Allah berkalam yang artinya, "*Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Qur`an ataukah hati mereka terkunci?" (***Muhammad: 24***)* Bahkan, orang-orang kafir, di akhirat kelak akan mengakui kesalahan mereka, karena tidak mau mendengarkan atau memikirkan peringatan-peringatan Allah. (**al-Mulk: 10**)

Kata ***tadabbur*** dalam Al-Qur`an, baik dalam bentuk perintah maupun kecaman, menyerukan kepada kita untuk mampu memahami dan memperhatikan kandungan kalam Allah, Al-Qur`an. Jadi ketika kita membaca –walupun ini perbuatan yang baik- bukan hanya sekadar membaca, akan tetapi harus penuh dengan perhatian, konsentrasi, tadabur, dan khusyuk,

mendalami segala yang terkandung dalam ayat tersebut. Sebab dengan demikian, kalbu kita akan terbuka dan mudah menerima sinar-sinar Allah. Inilah yang merupakan inti dari tadabbur.

Rasullullah ﷺ suatu ketika menyuruh Ibnu Mas`ud untuk membaca Al-Qur`an. Ketika sampai pada ayat, yang artinya: "*Maka bagaimanakah (halnya orang-orang kafir nanti), apabila Kami mendatangkan seseorang saksi (rasul) dari tiap-tiap umat dan Kami mendatangkan kamu (Muhammad) sebagai saksi atas mereka itu (sebagai umatmu).*" (**an-Nisâ`: 41**), Rasulullah meminta Ibnu Mas`ud berhenti. Waktu itu, terlihat dari kedua mata beliau yang mulia mengalir air mata yang begitu deras sampai membasahi kedua pipi dan jenggot baginda yang mulia." (**HR. Bukhari**)

Begitulah saudaraku, para salaf dalam membaca Al-Qur`an, mereka tidak sekadar membaca, tetapi berusaha dengan sekuat tenaga untuk memahami dan mentadaburi apa yang sedang dibaca. Dengan hati yang jernih, mereka mudah mendapatkan kenikmatan membaca. Hati pun menjadi sangat sensitif, ketika menerima suatu pesan dari Al-Qur`an.

Sebagaimana Imam Hasan bin Ali bin Abi Thalib, beliau berkata, "Kami dulu ketika membaca Al-Qur`an, seakan Al-Qur`an turun untuk kami." Namun sayang, kebanyakan umat Islam sekarang, bacaan Al-Qur`annya tidak melebihi kerongkongannya, sehingga antara bacaan dan perilakunya tidak seiring sejalan. Untuk itu Imam Ali *karramallahu wajhah* berkata, "Tidaklah ada kebaikan dalam sebuah bacaan yang tidak ada di dalamnya perhatian untuk mentadaburinya."

Merasa Nikmat Ketika Mengamalkannya

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Tingkatan berikutnya dan puncak dalam berinteraksi dengan Al-Qur`an adalah pengamalan petunjuk Al-Qur`an. Pengamalan ini menjadi penentu perubahan seseorang dan umat. Sebaik apa pun bacaan yang dibaca atau sebanyak apa pun orang membaca, namun tanpa pengamalan, maka semua itu sia-sia. Benar yang dikatakan oleh Rasulullah ﷺ, yang artinya: "*Sesungguhnya dengan kitab ini (Al-Qur`an), Allah mengangkat derajat dan kedudukan sebuah umat dan dengan kitab ini pula, Allah menghinakan dan merendahkan sebuah umat.*" (**HR. Muslim**)

Interaksi yang benar dengan Al-Qur`an adalah sebuah interaksi, yang tidak hanya sekadar sebatas membaca dan menghafal ayat-ayatnya. Namun, sebuah interaksi yang mampu menghasilkan sebuah pengertian yang mendalam terhadap kandungan ayat-

ayatnya dan teraktualisasi secara apik dalam tataran praktis.

Menurut Imam Sayyid Qutb, sebagaimana dinukil oleh Sholah al-Kholidi, bahwa Al-Qur`an tidak akan memberikan dampak dalam kehidupan nyata, sebelum kita menjadikan Al-Qur`an sebagai sumber inspirasi dan referensi kehidupan. Ini tidak mungkin terjadi, jika Al-Qur`an dijadikan hanya sebagai sekadar bacaan. Sementara, hati-hati kita masih tertutup rapat, tidak mau menerima kebenaran Al-Qur`an.

Karakter Al-Qur`an adalah selalu dinamis dan bertendensi pada realitas kehidupan. Oleh karena itu, seseorang tidak akan merasakan karakter ini, kecuali orang yang selalu aktif dalam kehidupan. Al-Qur`an tidak hanya sekadar bacaan untuk suatu keberkahan, melainkan harus mengalir dan hidup dalam derap kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, dan bernegara. Jika tidak demikian, maka Al-Qur`an tidak akan memberikan buahnya, tidak akan mencurahkan keberkahannya, dan tidak akan memancarkan cahayanya. (*Mafatih Lit Ta`mul Mâl Qur`an*, Sholah al-Kholidi, h. 55-56).

Al-Qur`an dan Kehamilan

Allah berkalam yang artinya, *"Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu- bapanya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah- tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaKu dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu."* (**Luqman: 14**)

Saat Kehamilan Datang

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Kehamilan merupakan salah satu sunatullah, yang Allah tetapkan kepada sebagian makhluk-Nya, seperti manusia dan hewan. Pernikahan dan kehamilan menjadi sebuah proses untuk mempertahankan keberadaan manusia di muka bumi ini. Dengan adanya pernikahan dan kehamilan, keberlangsungan hidup manusia di muka bumi ini menjadi terjaga. Kehamilan juga menjadi salah satu tanda keagungan dan kebesaran kekuasan Allah. Karenanya, Al-Qur`an, ketika membicarakan kehamilan bukan hanya berkaitan dengan "proses" kehamilan, namun juga penegasan bahwa semua itu adalah atas kehendak Allah yang Mahakuasa.

Kata "Hamil" sebenarnya berasal dari bahasa Arab yang diambil dari akar kata "*hamala-yahmilu-hamlan*," yang secara bahasa bisa berarti membawa, memikul, membebani, dan mengandung. Wanita yang hamil atau mengandung disebut dengan "*Haamil*" atau *Hubla*." (lih: *al-Mu`jam al-Wajiz*, 172, *Kamus al-Munawwir*: 321-322). Sedangkan kata "*Haamil*," dengan segala bentuk derivasinya dengan arti mengandung, dalam Al-Qur`an disebutkan di dalam sepuluh ayat sembilan surah (*Al-Mu`jam -Mufahras li alfadhil Qur`an*, Muhammad Fuad Abdul Baqi: 268-269). Kesembilan ayat tersebut adalah:

- (**al-A'râf: 189**)
- (**ar-Ra`d: 8**)
- (**Maryam: 22**)
- (**Fâthir: 11**)
- (**al-Hajj: 2**)
- (**Luqman: 14**)
- (**Fushshilat: 47**)
- (**al-Ahqâf: 15**)
- (**ath-Thalâq: 4**)
- (**ath-Thalâq: 6**)

Demikianlah perhatian Al-Qur`an tentang masalah hamil. Perhatian Al-Qur`an tidak hanya tercakup dalam masalah fenomena hamil saja, tetapi Al-Qur`an sebagai kitab petunjuk memaparkan tentang berbagai hukum tentang seorang wanita yang hamil.

Tidak berhenti di situ, sebagaimana kita baca dalam salah satu ayat di atas (Luqman: 31), Al-Qur`an memerintahkan untuk memuliakan kedua orang tua, terutama kepada ibu. Karena, ia

telah bersusah payah *"dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah"* dalam mengandung.

Oleh karenanya, Allah menempatkan posisi orang tua setelah ketaatan kepada Allah dan rasul-Nya. Allah berkalam yang artinya, "*Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya*." (**al-Isrâ`: 23**). Sedangkan durhaka kepada kedua orang tau adalah dosa besar. Rasulullah ﷺ bersabda yang artinya, "*Di antara dosa-dosa besar yaitu menyekutukan Allah, durhaka kepada kedua orang tua, membunuh diri, dan sumpah palsu*." (**HR. Bukhari**)

Kehamilan Menurut Al-Qur`an dan Sains

Allah ﷻ berfirman dalam Al-Qur`an, yang artinya: *"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*." (**at-Tîn: 4**)

Kemudian dari Adam, Allah menjadikan Hawa sebagai pendamping hidupnya. Sebagaimana dalam sebuah hadis shahih yang diriwayatkan Imam Bukhari, bahwa *"Dari tulang rusuk Adam yang kiri Allah menciptakan Hawa* ." Inilah proses penciptaan manusia pertama dan kedua di bumi ini.

Adapun proses penciptaan keturunan adam, Allah telah menetapkan dengan hikmahnya melalui proses yang berbeda dengan penciptaan Adam dan Hawa. Ini semua menunjukkan kekuasan Allah yang tidak terbatas.

Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur`an, bahwa proses penciptaan manusia selain Adam, Hawa, dan Isa adalah dimulai dari setetes air mani. Allah berfirman, yang artinya: *"Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha Sucilah Allah, Pencipta yang paling baik."* (**al-Mu'minûn: 14**)

Adapun menurut ilmu kedokteran modern, dijelaskan bahwa proses kehamilan adalah sebagai berikut. Pada 2 minggu pertama setelah pembuahan, merupakan perkembangan dari sel telur yang dibuahi, dari minggu ke-3 sampai ke-6 disebut *mudhgah* (embrio), dan sesudah minggu ke-6 mulai disebut fetus (janin). (lih: F Rene van De Car, M.D, *While you`re Expecting, your Own Prenatal Classroom*)

Tujuh minggu setelah pembuahan, muncul benjolan-benjolan kecil yang kelak akan berkembang menjadi tangan dan kaki. Mulai terbentuk kepala dan leher. Ukurannya sekitar 2,5 cm. Delapan-sembilan minggu setelah pembuahan, janin sudah memiliki mata, namun belum berkelopak. Telinganya mulai terbentuk. Ukurannya antara 5-7,5 cm.

Dua belas minggu setelah pembuahan, janin mulai tampak seperti bayi. Kepalanya terlalu besar untuk tubuhnya dan indera perasanya berkembang sempurna. Saraf *olfactory* (bagian otak yang berhubungan dengan indera penciuman) telah berkembang sempurna. Ekspresi wajah mulai berkembang. Empat belas

minggu setelah pembuahan, janin mulai dapat melakukan fungsi fisik internal seperti menelan. Janin bereaksi terhadap perubahan temperatur dan dapat membedakan rasa manis dan pahit. Janin sudah memiliki kuku-kuku jari tangan dan kaki. Matanya mulai peka terhadap cahaya.

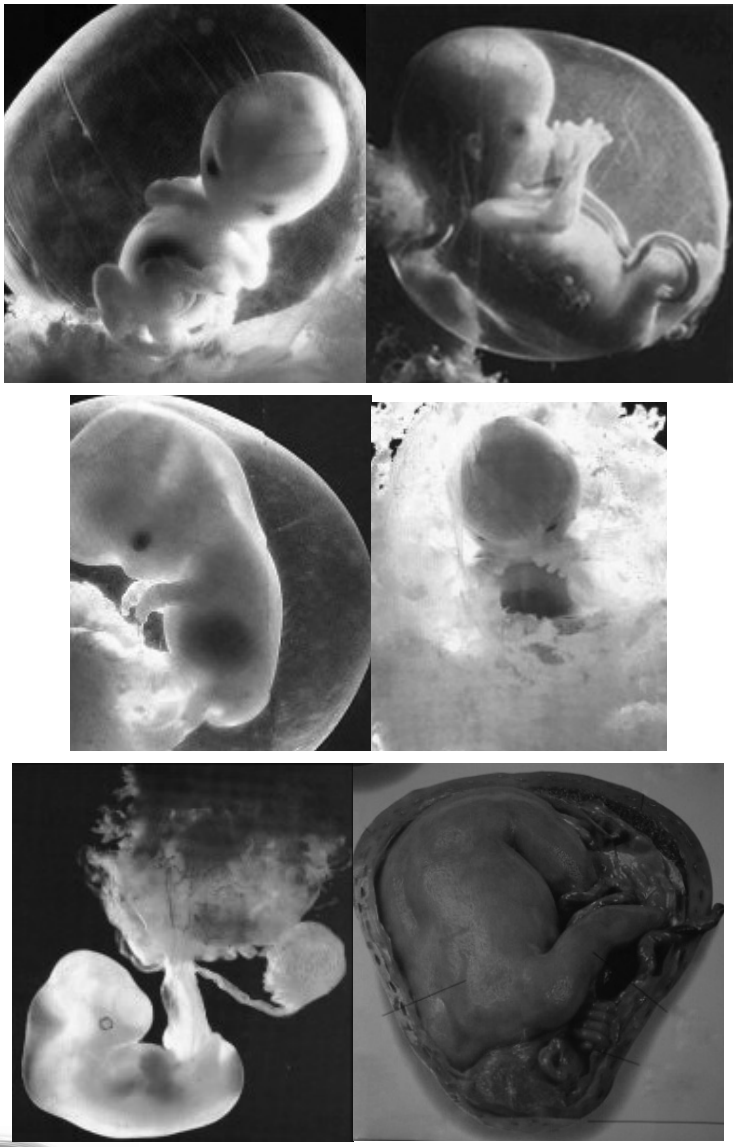
Delapan belas minggu setelah pembuahan, janin mulai dapat memejamkan matanya. Bulu mata, alis, dan rambut di kepalanya mulai tumbuh. Ibu mulai merasakan janinnya bergerak. Perkembangan otak semakin cepat dan mulai muncul lipatan-lipatan rumit di dalamnya. Janin sudah siap mempelajari komunikasi verbal (suara) dan sentuhan. Ibu dapat mulai mengajari janin untuk menanggapi suara ibu dan usapan halus di perut.

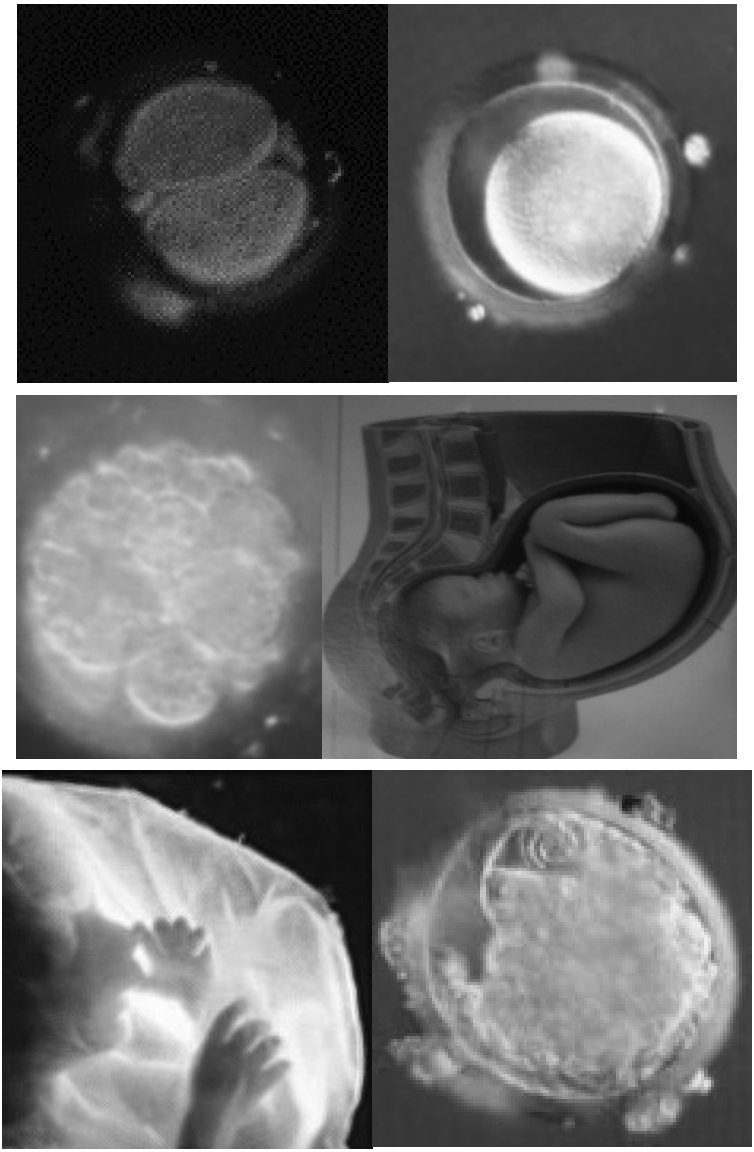
Pada umur dua puluh dua minggu setelah pembuahan, janin mulai memiliki masa tidur dan masa jaga tertentu yang bisa diperhatikan. Dua puluh enam minggu setelah pembuahan, Kini, janin ditutupi oleh pelindung tebal yang disebut verniks. Tendangan janin mulai lebih terasa dan lebih sering. Berat badannya menjadi dua kali lipat selama empat minggu terakhir. Rapid Eye Movement (REM) dapat dideteksi, janin mungkin bermimpi. Janin menjadi semakin tanggap terhadap suara. Tiga puluh minggu setelah pembuahan, paru-paru janin menjadi matang dalam persiapannya untuk menghirup udara.

Saat janin berumur 34 minggu, dalam kedaan normal, posisi kepala janin berada di bawah dan tidak mempunyai tempat lagi untuk berputar-putar. Tanggapan janin terhadap suara ayah, ibu, atau anggota keluarga yang lain sudah bisa berbeda-beda. Tiga puluh delapan minggu setelah pembuahan, janin sudah sempurna. Kepalanya berada di bawah, ke arah tulang panggul ibu dalam persiapan untuk lahir. *Subhanallah*.

Demikianlah proses kesempurnaan penciptaan Allah terha-

dap manusia, yang menunjukkan keagungan serta kemahabesaran Sang Pencipta alam semesta ini.





Gambar Proses Perkembangan Janin dalam Rahim: (http://kuliahbidan.files.wordpress.com)

Kisah Kehamilan yang Paling Menakjubkan

a. Kisah kehamilan istri Ibrahim

Al-Qur`an sebagai kitab pedoman bagi seluruh kehidupan manusia. Di dalamnya terkandung berbagai kisah yang penuh dengan pelajaran dan petunjuk bagi yang membacanya. Kisah Al-Qur`an selalu mengangkat sesuatu yang memang penting untuk disampaikan.

Di antara kisah tersebut adalah kelahiran Nabi Ismail dan Ishaq. Walaupun kisah tersebut tidak diungkap secara lengkap, namun dapat kita pahami dari beberapa ayat Al-Qur`an dan keterangan para ulama.

Sebagaimana kita ketahui, Nabi Ibrahim mendapatkan tempat khusus di sisi Allah ﷻ. Ibrahim termasuk salah satu nabi yang bergelar *ulul azmi*, di antara lima nabi. Allah ﷻ menghormatinya dengan penghormatan yang khusus. Di antaranya adalah penyebutan Ibrahim sebagai *khalilullah* (kekasih Allah ﷻ), yang merupakan satu-satu penyebutan oleh Allah dalam Al-Qur`an. Sebagaimana kalam Allah yang artinya, "*Dan Allah mengambil Ibrahim menjadi kesayangan-Nya.*" (**an-Nisâ`: 125**) Itu adalah derajat dari kenabian yang tidak kita ketahui nilainya.

Tercatat dalam sejarah, bahwa di awal-awal beliau berdakwah, tidak ada yang mau beriman, kecuali seorang perempuan bernama Sarah yang kemudian menjadi istrinya dan seorang laki-laki bernama Luth yang kemudian menjadi nabi setelahnya.

Ketika Nabi Ibrahim mengetahui bahwa tidak seorang pun beriman, selain kedua orang tersebut, ia menetapkan untuk berhijrah. Nabi Ibrahim pergi meninggalkan negerinya dan memulai petualangannya dalam hijrah. Nabi Ibrahim pergi ke kota yang bernama Aur dan ke kota yang lain bernama Haran.

Kemudian beliau pergi ke Palestina bersama istrinya. Beliau juga ditemani Luth, satu-satunya lelaki yang beriman kepadanya. (lihat surat **al-'Ankabût: 26**)

Raja Mesir memberikan seorang pembantu dari Mesir kepada Nabi Ibrahim. Nabi Ibrahim telah menjadi tua dan rambutnya memutih. Beliau menggunakan usianya hanya untuk berdakwah di jalan Allah ﷻ. Sarah berpikir bahwa ia dan Nabi Ibrahim tidak akan mempunyai anak. Ia berharap agar wanita itu menjadi istri kedua suaminya. Wanita Mesir itu bernama Hajar.

Akhirnya, Nabi Ibrahim pun berharap dengan pernikahan tersebut ia mendapatkan keturunan. Dengan izin Allah, Hajar melahirkan anaknya pertamanya, yang dinamai Ismail. Peristiwa tersebut terekam dalam Al-Qur`an, ketika Ibrahim berdoa kepada Allah, "*Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang-orang yang saleh. Maka Kami beri dia kabar gembira dengan seorang anak yang amat sabar.*" (**ash-Shâffat: 100-101**)

Adapun istri pertamanya, Sarah, belum memiliki anak sampai datang sebuah kejadian yang di luar kebiasan. Kejadian itu bermula ketika Ibrahim melanjutkan perjalanan dakwah, setelah meninggalkan Ismail beserta ibunya di Makkah, menuju negeri Kan'an dan menetap di sana.

Pada suatu saat, Nabi Ibrahim duduk di luar kemahnya dan memikirkan anaknya, Ismail dan mimpinya, serta tentang tebusan dari Allah ﷻ berupa kurban yang besar. Dalam situasi seperti itu, turunlah malaikat (Jibril, Israfil, dan Mikail) ke bumi. Mereka berubah wujud menjadi manusia yang indah dan tampan. Mereka memegang misi dan tugas khusus. Mereka berjalan di depan Nabi Ibrahim dan menyampaikan berita gembira padanya. Kemudian mereka akan mengunjungi kaum Nabi Luth dan memberikan hukum atas kejahatan kaumnya.

Nabi Ibrahim pun bangkit dari tempatnya dan menyambut mereka. Nabi Ibrahim mempersilakan mereka masuk ke rumahnya. Kemudian ia menemui Sarah.

Nabi Ibrahim berkata kepada istrinya: "Aku dikunjungi oleh tiga orang asing." Istrinya bertanya: "Siapakah mereka?" Nabi Ibrahim menjawab: "Aku tidak mengenal mereka. Sungguh wajah mereka sangat aneh. Tak ragu lagi, mereka pasti datang dari tempat yang jauh, tetapi pakaian mereka tidak menunjukkan mereka berasal dari daerah yang jauh. Oh iya, apakah ada makanan yang dapat kita berikan kepada mereka?" Sarah berkata: "Separo daging kambing." Nabi Ibrahim berkata: "Hanya separo daging kambing? Kalau begitu, sembelihlah satu kambing yang gemuk. Mereka adalah tamu-tamu yang istimewa. Mereka tidak memiliki hewan tunggangan atau makanan. Barangkali mereka lapar atau barangkali mereka orang-orang yang tidak mampu."

Nabi Ibrahim pu menjamu tamunya. Dalam tradisi kaum Badui diyakini bahwa tamu yang tidak mau makan hidangan yang disajikan oleh tuan rumah, maka ini berarti bahwa ia hendak berniat jelek pada tuan rumah. Nabi Ibrahim kembali berpikir dengan penuh keheranan melihat sikap tamu-tamunya.

Para malaikat dapat membaca pikiran yang bergolak dalam diri Nabi Ibrahim. Salah seorang malaikat berkata padanya: "Janganlah engkau takut." Nabi Ibrahim mengangkat kepalanya dan dengan penuh kejujuran ia berkata: "Aku mengakui bahwa aku merasa takut. Aku telah mengajak kalian untuk makan dan telah menyambut kalian, tapi kalian tidak mau memakannya. Apakah kalian mempunyai niat buruk kepadaku?" Salah seorang malaikat tersenyum dan berkata: "Kami tidak makan, wahai Ibrahim, karena kami adalah malaikat-malaikat Allah ﷻ."

Salah seorang malaikat menoleh kepadanya dan memberinya kabar gembira tentang kelahiran Ishak. Allah ﷻ memberimu

kabar gembira dengan kelahiran Ishak.

Sarah yang mendengar pembicaraan tersebut berkata: "*Sungguh mengherankan, apakah aku akan melahirkan anak, padahal aku adalah seorang perempuan tua, dan ini suamiku pun dalam keadaan yang sangat tua pula*?" (**Hûd: 72**)

Seorang malaikat kembali berkata kepadanya: "*Dan sesudah Ishak (lahir pula) Ya'qub*." (**Hûd: 71**). Engkau akan menyaksikan kelahiran cucumu. Bergolaklah berbagai perasaan dalam hati Nabi Ibrahim dan istrinya. Suasana di ruangan pun berubah dan hilanglah rasa takut dari Nabi Ibrahim. Kemudian hatinya dipenuhi dengan kegembiraan.

Para malaikat menegaskan bahwa mereka membawa berita gembira yang penuh dengan kebenaran. "*Mereka menjawab: 'Kami menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan benar, maka janganlah kamu termasuk orang-orang yang berputus asa.'*" (**al-Hijr: 55)** *Ibrahim berkata: 'Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang-orang yang sesat.'*" (**al-Hijr: 56**)

Berita gembira itu bukan sesuatu yang sederhana dalam kehidupan Nabi Ibrahim dan istrinya. Nabi Ibrahim tidak mempunyai anak, kecuali Ismail, yang kemudian ditinggalkannya di tempat yang jauh, di Jazirah Arab. Istrinya, Sarah, selama puluhan tahun bersamanya, namun tidak memberinya anak. Ia sendiri yang menikahkan Nabi Ibrahim dengan pembantunya, Hajar. Dari pernikahan tersebut lahirlah Ismail, sedangkan Sarah tidak memiliki anak. Oleh karena itu, Sarah memiliki kerinduan besar terhadap anak.

Wanita itu telah bersabar cukup lama kemudian ia memasuki usia senja dan lupa. Lalu datanglah balasan Allah ﷻ dengan tiba-tiba yang menghapus semua penantiannya. Sungguh, kejadian yang luar biasa yang pantas direkam dalam Al-Qur`an.

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Demikianlah kisah kelahiran putra Ibrahim. Sebuah kisah yang akan selalu memberikan dorongan bagi orang mukmin untuk selalu optimis dalam menghadapi berbagai kondisi dan cobaan. Seorang mukmin tidak boleh berputus asa. Karena sikap tersebut tidak lain adalah sikap orang-orang yang meragukan kemampuan dan kekuasaan Allah. Dan yang demikian itu tidak lain adalah sikap orang kafir. Sebagaimana kalam Allah, yang artinya: "*Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.*" (**Yusuf: 87**)

b. Kehamilan istri Imran yang mengharukan

Kisah kehamilan istri Imran adalah di antara kisah yang dimuat dalam Al-Qur`an. Kehadiran kisah ini dimaksudkan untuk memberi penjelasan tentang latar belakang kehidupan dan kelahiran Maryam dan putranya, Isa. Hal ini karena banyak kekeliruan dan penyelewengan tentang kisah Isa dan ibudanya,

baik dari orang yang membencinya ataupun yang mencintainya. Untuk itu Al-Qur`an menghadirkan kisah tentang Isa, dimulai dari neneknya yang melahirkan Maryam.

Imran walaupun bukan seorang nabi, namun ia adalah di antara nama orang saleh yang tercantum dalam Al-Qur`an. Bahkan, keluarga Imran menjadi salah satu dari 114 nama surah yang terdapat dalam Al-Qur`an. Kebesaran nama kelurga Imran ini tidak lepas dari kejadian-kejadian yang dialami keluarga tersebut. Seperti kisah kelahiran Maryam, kisah pamannya Zakaria, dan kelahiran Isa yang merupakan keturunan dari keluarga Imran. Maka pantaslah jika Allah menyebutnya dalam Al-Qur`an. Sebagaimana Allah kalamkan,yang artinya, "*Sesungguhnya Allah telah memilih Adam, Nuh, keluarga Ibrahim, dan keluarga 'Imran melebihi segala umat (di masa mereka masing-masing).*" (**Ali Imran: 33**)

Menurut penuturan Ibnu Ishaq, Imran adalah seorang laki-laki yang memiliki istri bernama Hannah binti Faqudz. Suatu hari, keluarlah istri Imran untuk memberikan makan kepada burung. Ketika itu ia melihat sekitarnya dan mulai merenungkannya. Di sana terdapat seekor burung yang memberi makan anaknya. Burung itu melindungi anaknya di bawah sayapnya, karena khawatir dari rasa dingin. Ketika melihat pemandangan itu, istri Imran berharap agar Allah ﷻ memberinya anak. Ia mengangkat tangannya dan mulai berdoa, agar Allah ﷻ menganugerahinya seorang anak lelaki. (lihat: *Tafsir Ibnu Katsir*, 2/33). (lihat juga **Ali Imran: 35**)

Ia bernazar, agar anaknya menjadi seorang pembantu di masjid sepanjang hidupnya, yang mengabdi kepada Allah ﷻ dan memperbanyak ibadah di rumah-Nya. Tiada berapa lama, Hannah mengandung. Lalu tibalah hari kelahiran. Ia melahirkan seorang anak perempuan. Ia merasa terkejut, karena ia menginginkan

anak lelaki yang dapat mengabdi pada masjid dan beribadah di dalamnya.

Ketika ia melihat bahwa anaknya seorang perempuan, maka ia tetap menjalankan nazarnya, meskipun anak lelaki bukan seperti anak perempuan. Keterkejutannya itu bukanlah kekecewaan, tetapi ia merasa bahwa wanita memiliki keterbatasan, tidak seperti laki-laki. (baca surat **Ali Imran: 36**)

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Sikap seorang ibu mukmin yang benar adalah sebagaimana telah dicontohkan oleh Hannah, ibunda Maryam. Ia selalu pandai bersyukur, tidak pernah mengeluh apalagi kecewa terhadap ketetapan Allah. Karena ia menyadari bahwa apa yang menjadi ketetapan Allah adalah yang terbaik baginya. Allah yang berhak menentukan jenis kelamin anak, bahkan menentukan segala kehidupan yang ada di dunia ini.

Oleh karena itu ketika Maryam lahir, Hannah tetap berkomitmen untuk menjalankan nadzarnya. Karena nadzar adalah sebuah kewajiban yang harus dipenuhi. Ia selalu berdoa kepada Allah agar Maryam terjaga dari berbagai godaan setan.

Allah ﷻ mendengar doa Hannah istri Imran, agar Dia menjaga Maryam dan menjaga keturunannya dari setan yang terkutuk yang artinya: "*Dan aku mohon perlindungan untuknya serta anak-anak keturunannya kepada (pemeliharaan) Engkau dari setan yang terkutuk. maka Tuhannya menerimanya (sebagai nazar) dengan penerimaan yang baik, dan mendidiknya dengan pendidikan yang baik dan Allah menjadikan Zakaria pemeliharanya*." (**Ali Imran: 36- 37**)

Disebutkan dalam hadis shahih dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda yang artinya, "*Setiap anak Adam ketika dilahirkan akan diganggu oleh setan ketika sedang dilahirkan, sehingga ia menangis dengan keras akibat gangguan tersebut, kecuali Maryam dan*

putranya." Selanjutnya Abu Hurairah berkata, " Bacalah – jika kamu mau- kalam Allah:

وَإِنِّيٓ أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

"Dan aku mohon perlindungan untuknya serta anak-anak keturunannya kepada (pemeliharaan) Engkau daripada setan yang terkutuk." (**Ali Imran: 36**)

Imran meninggal sebelum kelahiran Maryam, sehingga para ulama di zaman itu dan para pembesar ingin mendidik Maryam. Setiap orang berlomba-lomba untuk mendapatkan kemuliaan ini, yaitu mendidik anak perempuan dari seorang lelaki saleh yang mereka hormati. Hal itu terjadi, sebagaimana diterangkan dalam tafsir Ibnu Jarir ath-Thabari (6/351).

Maka berkatalah Zakaria berkata: "Biarkan aku yang mengasuhnya, karena ia adalah kerabat dekatku. Istriku adalah bibinya dan aku adalah seorang nabi dari umat ini. Aku lebih utama daripada kalian untuk mengasuhnya."

Lalu para ulama dan pembesar berkata: "Mengapa tidak seorang di antara kami yang mengasuhnya. Kami tidak akan membiarkan engkau mendapatkan keutamaan ini tanpa persetujuan dari kami." Hampir saja mereka berselisih dan berkelahi, kalau seandainya mereka tidak menyepakati diadakannya undian. Yakni, seseorang yang mendapatkan undian, maka itulah yang akan mengasuh Maryam.

Diadakanlah undian. Setiap orang mengukir namanya di atas pena kayu dan mereka berkata, "Kita akan melemparkan penapena kita di sungai Urdun (Yordania), maka siapa yang penanya menantang arus, itulah yang menang." (keterangan kisah tersebut bias dibaca pada surat Ali Imran: 44)

Mereka pun melemparkan pena-pena mereka di sungai, sehingga pena-pena itu berjalan bersama arus, kecuali pena Zakaria yang menantang arus. Zakaria merasa bahwa mereka akan puas, tetapi mereka bersikeras untuk mengadakan undian yang ketiga kali. Dan tiga kali pula, nama Zakaria muncul. Akhirnya, mereka menyerahkan Maryam kepada Zakaria agar mengasuhnya.

Maryam memiliki tempat khusus di dalam masjid. Ia mempunyai suatu mihrab tempat beribadah. Jarang sekali ia meninggalkan tempatnya. Ia selalu beribadah dan shalat di dalamnya serta berzikir dan bersyukur dan menuangkan cintanya kepada Allah ﷻ. Terkadang Zakaria mengunjunginya di mihrabnya.

Begitulah kisah kelahiran wanita terbaik di muka bumi, Maryam, yang nantinya akan melahirkan seorang keturunan yang penuh keistimewaan dan kemukjizatan. Ia adalah Isa *`alihis salam*. Allah berkalam yang artinya, "*Dan (ingatlah) ketika Malaikat (Jibril) berkata: "Hai Maryam, sesungguhnya Allah telah memilih kamu, menyucikan kamu dan melebihkan kamu atas segala wanita di dunia (yang semasa dengan kamu)."* (**Ali Imran: 42**)

Sekali lagi, kisah ini hadir dimaksudkan (*wallahu a'lam*) adalah untuk memberikan prolog penjelasan kepada suluruh manusia terutama kelompok Yahudi dan Nasrani, yang sering terjadi penyelewengan dan kesalahan dalam memahami kisah Maryam dan putranya, Isa `alaihis salam.

c. Kehamilan istri Zakaria

Nabi Zakaria adalah sudah tua dan rambutnya sudah dikelilingi uban. Ia merasa bahwa tidak lama lagi hidupnya akan berakhir. Istrinya, bibi Maryam, adalah seorang wanita tua sepertinya, yang belum melahirkan seorang anak pun, karena ia wanita yang mandul. Nabi Zakaria menginginkan agar ia mendapatkan seorang anak laki-laki yang akan mewarisi ilmunya. Ia berharap keturunannya akan menjadi nabi, yang dapat membimbing kaumnya dan berdakwah untuk menyembah Allah.

Keinginan itu semakin kuat ketika melihat fenomena yang tidak wajar ketika menegok Maryam di tempat peribadatannya. Ia mendapati buah-buahan yang sebenarnya sudah tidak musimnya. Zakaria bertanya kepada Maryam: *"Zakaria berkata: "Hai Maryam dari mana kamu memperoleh (makanan) ini?" Maryam menjawab: "Makanan itu dari sisi Allah." Sesungguhnya Allah memberi rezeki kepada siapa yang dikehendaki-Nya tanpa hisab. Di sanalah Zakaria berdoa kepada Tuhannya...."* (**Ali Imran: 37-38**)

Keyakinan Zakaria semakin bulat untuk memohon keturunan kepada Allah, walaupun ia sadar bahwa ia dan istrinya sudah sangat tua. Ia pun bersimpuh dan berdoa dengan sungguh-sungguh. (baca **Maryam: 2-6**)

Nabi Zakaria meminta kepada Penciptanya, tanpa mengangkat suara keras-keras agar Dia memberinya seorang

lelaki yang mewarisi kenabian dan hikmah serta keutamaan dan ilmu. Nabi Zakaria khawatir kaumnya akan tersesat setelahnya, karena tidak ada seorang nabi setelahnya. Allah ﷻ mengabulkan doa Zakaria. Belum lama Nabi Zakaria berdoa kepada Allah ﷻ hingga malaikat memanggilnya, saat ia shalat di mihrab (baca **Maryam: 7**).

Nabi Zakaria heran, bagaimana ia memeroleh seorang putra, sementara ia sudah tua dan istrinya pun wanita yang mandul. (baca surat **Maryam: 9**)

Para malaikat menegaskan bahwa ini terjadi karena kehendak Allah ﷻ dan kehendak-Nya pasti terlaksana. Tidak ada sesuatu pun yang sulit bagi Allah ﷻ. Segala sesuatu yang diinginkan di alam ini, pasti terjadi. Allah ﷻ telah menciptakan Zakaria sebelumnya dan beliau pun sebelumnya tidak pernah ada. Segala sesuatu diciptakan Allah ﷻ hanya dengan kehendak-Nya. (baca **Yâsîn: 82**)

Tentu saja dalam kondisi demikian, berita tentang adanya anak adalah sesuatu yang tidak terbayangkan dan tidak terlintas dalam akal manusia yang terbatas. Pantaslah jika Zakaria heran. Namun ketika diberitahukan oleh malaikat bahwa itu terjadi atas kehendak Allah, Zakaria segera sadar dan bersyukur kepada Allah. Hati Nabi Zakaria dipenuhi rasa syukur kepada Allah ﷻ dan ia pun memuji-Nya. Lalu ia meminta kepada Allah ﷻ agar memberinya tanda-tanda. (baca **Maryam: 10-11**)

Pada suatu hari, ia ingin mengungkapkan rasa syukurnya. Ia ingin berbicara kepada kaumnya. Namun tak sepetah kata pun keluar dari lisannya. Zakaria mengetahui bahwa mukjizat Allah ﷻ telah terwujud. Lalu ia mengisyaratkan kepada kaumnya agar mereka bertasbih kepada Allah ﷻ di waktu pagi dan sore. Ia pun selalu bertasbih kepada Allah ﷻ dalam hatinya.

Di antara tujuan Nabi Zakaria dijadikan tidak dapat berbicara selama tiga hari adalah agar seluruh waktunya digunakan untuk

mengabdi kepada Allah dengan memperbanyak zikir dan tasbih kepada-Nya. (*al-Kasysyaf*, az-Zamakhsyari: 1/274).

Allah berkalam, yang artinya: *"Hai Zakaria, sesungguhnya Kami memberi kabar gembira kepadamu akan (memperoleh) seorang anak yang namanya Yahya, yang sebelumnya Kami belum pernah menciptakan orang yang serupa dengan dia."* (**Maryam: 7**)

Demikianlah berbagai kemuliaan yang Allah berikan kepada Zakaria, sebagai buah kesabaran dan ketaatannya kepada Allah yang Mahakasih sayang.

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ,

Ketika kita berbicara tantang Nabi Yahya tentu tidak akan bisa dipisahkan dari Nabi Isa. Karena antara Yahya dengan Isa terdapat hubungan kekerabatan yang amat dekat. Ibunda Yahya adalah saudara perempuan ibu Maryam (*at-Tafsir al-Wasith*, Sayyid Thanthawi, 1/603).

Oleh karena itu, di antara sifat Yahya, sebagaimana Allah kalamkan adalah, *"Membenarkan kalimat Allah ﷻ dan akan menjadi seorang yang mulia dan seorang Nabi dari orang-orang yang saleh."* Yang dimksud dengan "*Membenarkan kalimat Allah ﷻ*", Membenarkan kenabian dan kerasulan Nabi Isa. (*Tafsir as-Sa`di*, Abdur Rahman As-Sa`di: 1/129, *Tafsir al-Biqo`I*, 2/43).

Nabi Yahya adalah orang yang paling alim di zamannya dan paling banyak menerima hikmah. Beliau mempelajari syariat secara sempurna. Oleh karena itu, Allah ﷻ memberinya kekuasaan saat beliau masih kecil. Beliau mampu menjelaskan kepada kaumnya mengenai rahasia-rahasia agama, bahkan beliau mengajak kepada kebenaran.

Kisah Nabi Yahya berakhir dengan kejadian tragis. Kejadian tragis itu bermula ketika Yahya dipaksa raja untuk memberikan fatwa sesat terhadap pernikahan yang batil. Namun Yahya tetap

menolak berlangsungnya pernikahan tersebut, yang berakibat kepada dipenggalnya kepala Yahya.

Atas kejahatan mereka, Allah mengabadikannya dalam sebuah catatan yang akan terus dibaca sampai hari Kiamat. Sebagai peringatan dan hukuman bagi siapa pun yang melakukan kejahatan seperti yang telah dilakukan oleh kaum bani Israil. (baca **Ali Imran: 21**)

d. Sayyidah Maryam, kehamilan yang luar biasa

Kisah kelahiran Maryam adalah kisah terlengkap di antara kisah-kisah kehamilan yang pernah dimuat oleh Al-Qur`an. Hal ini karena berkaitan dengan peristiwa yang luar biasa dan melahirnya sikap pro kontra yang sama-sama ekstrim. Bahkan, sampai detik ini pun masih ada sebagian orang memahami fenomena kehamilan Maryam dan kelahiran Isa dengan pemahaman yang salah.

Mereka yang kontra -karena kedengkian dan kebodohan- menuduh Maryam dan Isa dengan tuduhan yang keji. Mereka mengatakan Maryam telah berzina dan Isa adalah anak hasil zina. Mereka adalah orang-orang Yahudi yang telah dihukumi dengan kafir. Allah mengatakan dalam kalam-Nya, yang artinya: "*Dan karena kekafiran mereka (terhadap Isa) dan tuduhan mereka terhadap Maryam dengan kedustaan besar (zina).*" (**an-Nisâ`: 156**)

Sedangkan bagi orang-orang yang pro secara berlebihan, menempatkan Mayam dan Isa pada tempat yang tidak layak bagi keduanya. Mereka menjadikan keduanya sebagai sesembahan. Mereka adalah orang Nasrani, yang telah dihukum oleh Allah dengan kekafiran yang kekal di dalam neraka. Allah berkalam yang artinya, "*Sesungguhnya telah kafirlah orang-orang yang berkata:* (baca **al-Mâ'idah: 72-73**)

Mendapati kenyataan seperti itu, Al-Qur`an diturunkan untuk meluruskan berbagai kesalahan dan menjelaskan berbagai kesamaran yang meliputi kisah Maryam dan putranya. Sehingga tidak ada alasan atau *hujjah* bagi siapa pun untuk terus bertahan dalam keyakinan dan pemahamannya yang salah.

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Sayyidah Maryam, sebagaimana telah kita singgung sebelumnya adalah putri dari Imran dan Hannah. Ia berasal dari keturunan yang mulia dan hidup dalam keluarga yang mulia. Dalam perjalanan hidupnya, ia berada dalam asuhan Nabi Zakaria. Selama itu Maryam tinggal di salah satu bagian masjid Baitul Muqoddas yang disebut dengan "mihrab." Di dalam tempat itulah ia memperbanyak ibadah kepada Allah dan di tempat itu pula beberapa kejadian aneh mulai terjadi.

Di antaranya adalah adanya berbagai buah-buahan yang tidak pada musimnya. Meryam terus melewati hari demi harinya dengan memperbanyak ibadah. Tidak ada waktu, kecuali untuk mengabdi kepada Allah. Pada saat itu, ia mendengar suara tanpa rupa. Suara itu keluar dari suara malaikat seraya berkata, "'*Hai Maryam, sesungguhnya Allah telah memilih kamu, menyucikan kamu, dan melebihkan kamu atas segala wanita di dunia* (*yang semasa dengan kamu).*" (**Ali Imran: 42**)

Dengan kalimat-kalimat yang sederhana tersebut, Maryam memahami bahwa Allah ﷻ telah memilih dan menyucikannya, serta menjadikannya sebagai penghulu para wanita dunia. Malaikat itu kembali berkata kepada Maryam seraya memerintahkan untuk memperbanyak ibadah, "*Hai Maryam, taatlah kepada Tuhanmu, sujud dan rukuklah bersama orang-orang yang rukuk.*" (**Ali Imran: 43**)

Perintah itu, semakin mengukuhkan niat Maryam untuk terus meningkatkan kualitas dan kuantitas ibadahnya kepada

Allah. Oleh karena itu, ia berniat mencari tempat yang lebih mendukung ibadahnya. Tempat itu hanya khusus untuk dirinya. Tidak ada satu pun orang yang dapat masuk ke dalamnya.

Dan tidak ada satu pun orang yang bisa melihat apa pun yang ada di dalamnya. Setelah Maryam berpikir, ia menjatuhkan pilihannya di sebelah timur dari arah Baitul Muqoddas. Tempat itu kelihatannya cocok dan tidak banyak manusia yang mondar-mandir di tempat tersebut. Di dalam tempat itulah Maryam memuaskan dirinya, larut dalam beribadah kepada Allah.

Dalam kondisi khusyuk beribadah kepada Allah dan hanyut dalam kenikmatan beribadah dan berzikir kepada Allah, tiba-tiba Maryam dikagetkan dengan hadirnya sosok lelaki di hadapannya. Maryam berkata, "Aku memohon perlindungan kepada Allah dari kejahatan yang Anda lakukan. Jika Anda termasuk orang-orang yang bertakwa kepada Allah, maka segeralah menyingkir dari tempat ini dan tinggalkan aku."

Mendengar perkataan Maryam yang begitu tegas, laki-laki tampan tersebut terseyum dan menunjukan wajah yang berseri, ramah, dan tawadhuk. Tidak terlihat sedikit pun darinya wajah kejahatan atau niatan buruk. Untuk menenangkan perasaan yang berkecamuk dalam diri Maryam, laki-laki tersebut menjelaskan bahwa dirinya adalah Jibril. Ia diutus oleh Allah untuk mengabarkan bahwa Maryam akan mendapatkan seorang anak laki-laki yang suci. (baca **Maryam: 16-19**)

Ketika menyadari bahwa lelaki yang ada di depannya adalah Jibril, hati Maryam mulai tenang dan diselimuti dengan kesenangan yang luar biasa. Namun akal Maryam belum bisa memahami berita yang disampaikannya, bahwa ia akan menjadi ibu dari seorang putra mulia bernama Isa. Berita ini ia yakini kebenarannya. Sebagai manusia, ia mempertanyakan berita itu. Bukan pertanyaan keraguan, namun pertanyaan bagaimana hal

tersebut bisa terjadi? Padahal, ia bukanlah wanita yang bersuami atau wanita pezina.

Maka dengan penuh keinginan ingin tahu, Maryam bertanya kepada Jibril. Kegalauan Maryam tentang keadaannya yang di luar normalnya wanita ia ungkapkan kepada malaikat Jibril sebagaimana yang disebutkan dalam surat **Maryam: 20-22** juga surat **Ali Imran: 47.**

Dalam kedua ayat di atas, Jibril menegaskan bahwa apa yang terjadi terhadap Maryam merupakan kehendak Allah. Dan bagi Allah, tidak ada yang sulit bagi-Nya. (baca **Maryam: 21**)

Sesungguhnya, penciptaan Isa serupa dengan penciptaan Adam. Keduanya sama-sama diciptakan Allah dengan ucapan '*Kun fayakûn*,' "Jadilah, maka jadilah makhluk tersebut." Sebagaimana Allah tegaskandalam **Ali Imran: 59** Jadi, penciptaan Isa dengan tanpa ayah adalah atas kehendak-Nya. Semua yang terjadi pada Maryam pun sesuai dengan kehendak Allah.

Maka atas kehendak Allah, Maryam pun hamil. Selama kehamilannya, Allah telah menyediakan apa yang dibutuhkan oleh seorang wanita hamil. Tidak ada orang yang mengetahui bahwa ia telah hamil. Semua orang hanya tahu bahwa Maryam menutup diri dan menjauhkan dari manusia untuk beribadah kepada Allah. Sampai suatu saat, ketika Maryam sedang keluar untuk memenuhi hajatnya, ia terlihat oleh Yusuf an-Najjar, pengasuh Maryam sepeninggal Zakaria. Ia adalah seorang yang saleh dan masih kerabat Maryam.

Ketika Maryam merasa kehamilannya tidak dapat disembunyikan dan perutnya semakin besar, muncul rasa kekhawatiran tentang tuduhan keji yang akan dilakukan oleh kaumnya, Yahudi. Dengan sembunyi-sembunyi, Maryam meninggalkan tempatnya menuju tempat yang jauh, yang tidak diketahui oleh kaumnya atau tempat yang tidak pernah dijamah

oleh kaumnya. Allah berkalam yang artinya, "*Maka Maryam mengandungnya. Lalu ia menyisihkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh*." (**Maryam: 22**)

Sesampainya tempat yang jauh itu, Maryam duduk beristirahat di bawah pohon kurma yang besar dan tinggi. Maryam mulai merasakan sakit pada dirinya dan rasa sakit tersebut semakin berat. Akhirnya, Maryam melahirkan. Seperti kalam-Nya, yang artinya: "*Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, ia berkata: 'Aduhai alangkah baiknya aku mati sebelum ini dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti, lagi dilupaka*n." (**Maryam: 23**)

Sebuah rasa sakit yang tidak sekadar rasa sakit saat melahirkan, tetapi rasa sakit yang diikuti berbagai penderitaan. Bagaimana manusia akan menyambut anaknya ini? Apa kata orang tentang dirinya? Bukankah mereka tahu bahwa dirinya adalah wanita yang masih perawan? Bagaimana seorang gadis perawan bisa melahirkan? Apakah mereka akan membenarkan, jika yang terjadi atas dirinya adalah kehendak Allah? Tidakkah dengan mudah manusia akan menuduhnya telah berzina dan anaknya adalah bukti hasil perzinaannya? Berbagai pertanyaan negatif menggelayuti pikiran Maryam. Sampai-sampai Maryam berharap, jika ia telah mati atau tidak pernah dilahirkan.

Namun sebelum pikiran-pikiran negatif menguasai dirinya dan memenjarakan dirinya dalam sebuah lubang kesedihan yang mendalam, tiba-tiba –dengan izin Allah- anak yang baru saja ia lahirkan memanggilnya. "*Janganlah kamu bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu. Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan mengugurkan buah kurma yang masak kepadamu makan, minum, dan bersenang hatilah kamu.*'" (**Maryam: 24-26**)

Maryam melihat bayi yang dilahirkannya begitu tampan dan terlihat berwibawa. Anak yang diselimuti dengan kesucian dan kasih sayang. Dan *Subhanallah*, anak itu seakan tahu apa yang sedang dirasakan oleh ibunya. Oleh karena itu, ia memanggil-manggil ibunya dan meyakinkannya, bahwa kelahirannya bukan untuk membuatnya sedih. Untuk menghilangkan kesedihan sang ibu, anak tersebut meminta kepada ibunya agar menggoyangkan batang-batang pohon kurma supaya jatuh darinya sebagian buahnya yang lezat untuk dimakan.

Mendengar perkataan anaknya, hati Maryam dipenuhi dengan kedamaian serta kegembiraan dan tidak berpikir tentang sesuatu pun. Anak itu pun memberitahu ibunya, bahwa jika ia menemui manusia, maka hendaklah ia berkata kepada mereka bahwa ia bernazar kepada Allah ﷻ untuk berpuasa dan tidak berbicara kepada seseorang pun. "*Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakantah: 'Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini.'*" (**Maryam: 26**)

Demikianlah, kisah kehamilan Maryam dan kelahiran Isa. Sebuah kejadian yang tidak akan terulang lagi dalam sejarah kehidupan manusia.

Dengarkan Nasihat Ini, Wahai Para Bunda,

Para Bunda yang dirahmati Allah سبحانه وتعالى**,**

Dari kisah para wanita hamil dalam Al-Qur`an, sebagaimana yang telah kita baca di atas, banyak pelajaran berharga yang dapat kita ambil, terutama bagi mereka yang menginginkan kehamilan atau sedang dalam kondisi hamil. Beberapa pelajaran tersebut di antaranya adalah:

a. Mendapatkan anak adalah karunia dan pemberian Allah

Hal itu menjadi hak Allah untuk menjadikan sebagian orang memiliki keturunan dan sebagian lain mandul. Semua itu sesuai dengan hikmah dan ilmu yang Allah miliki. Dan semua itu adalah yang terbaik bagi hamba-Nya. (bacalah surat **asy-Syurâ: 49-50**)

Keputusan Allah ini haruslah diterima dengan penuh keikhlasan. Seorang hamba harus meyakini bahwa di balik semua itu ada hikmah yang tersimpan. Semua yang menjadi keputusan Allah adalah yang terbaik baginya. (baca surat **al-Baqarah: 216**)

b. Memperbanyak ibadah dan bersungguh-sungguh dalam berdoa

Usaha ini sangat terlihat dari kisah yang telah kita paparkan

sebelumnya. Kisah dari Nabi Ibrahim dan Zakaria, yang selama bertahun-tahun terus beribadah dan memperbanyak doa kepada Allah. Terutama untuk diberikan keturunan yang saleh. Nabi Ibrahim berkata, sebagaimana Al-Qur`an sebutkan, yang artinya: "*Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang-orang yang saleh. Maka Kami beri dia kabar gembira dengan seorang anak yang amat sabar.*" (**ash-Shâffat: 100-101**)

Nabi Zakaria pun terus berdoa, memohon Allah untuk diberikan keturuan, terutama setelah melihat kejadian "aneh" yang dialami Maryam. (baca **Ali Imran: 38-39**)

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Begitulah kedudukan doa yang sungguh luar biasa. Doa merupakan titik temu terdekat antara hamba dengan Tuhannya. Doa adalah senjata, benteng, obat, dan pintu segala kebaikan. Bahkan, doa dengan izin Allah, mampu mengubah keputusan Allah. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya: "*Putusan atau qadha Allah tidak bisa ditolak, kecuali dengan doa. Dan tidak ada sesuatu yang bisa menambah umur, kecuali kebaikan atau al-birr.*"(**HR. Turmudzi dan Hakim**)

c. Perlunya optimis dalam menjalani berbagai dinamika kehidupan

Kehidupan tidaklah selalu berjalan sesuai dengan apa yang kita inginkan. Adakalanya sesuai dengan harapan, namun tidak sedikit yang mengecewakan, bahkan membuat putus asa. Oleh karena itu sebagai seorang mukmin ia harus percaya dan meyakini betul bahwa tidak ada yang mustahil bagi Allah.

Ketika kita mendapat ujian dengan belum memiliki keturunan, maka kita harus terus mendekatkan diri dan berdoa

kepada Allah. Jangan sampai terbesit dalam diri kita rasa pesimis apalagi putus asa. Dengan usaha secara syari` yang maksimal, kita yakin bahwa Allah tidak akan menyia-nyiakan usaha hamba-Nya. Allah Mahatahu dengan yang terbaik bagi kita. Jika Allah berkehendak terhadap sesuatu, sungguh kehendak Allah tidaklah harus terkait dengan sebab-sebab yang biasa dikenal dalam rasio manusia.

Kisah kelahiran putra Ibrahim dan putra Zakaria adalah contoh riil yang dapat kita ambil pelajaran tentang optimisme. Mereka diberikan keturunan setelah di umur senja. Belum lagi istrinya, yang dikatakan telah tua dan mandul. Namun berkat usaha dan kesungguhan doa mereka, Allah berikan kepada mereka sesuatu yang di luar kebiasaan.

d. Menghindari stres yang berlebihan, baik dalam kondisi hamil atau menyusui

Para ilmuwan menegaskan bahwa kesedihan memberikan pengaruh negatif pada janin dan tingkat pengaruhnya tidak kecil. Bahkan, terkadang dapat menyebabkan cacat lahir yang serius. Karena, tahapan perkembangan janin adalah sesuatu yang sangat sensitif dan bisa terpengaruh oleh hal apa pun.

Para peneliti juga mengatakan, bahwa tekanan emosional dan psikologis yang parah yang dialami oleh seorang wanita selama kehamilan, dan bahkan sebelum itu dapat menjadi faktor timbulnya berbagai kelainan pada janin. Bahkan dalam beberapa penelitian, menyebutkan bahwa tekanan psikologis yang kuat selama kehamilan, seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, atau perpisahan dengan suami, atau kesedihan atas kematian, dapat menyebabkan kondisi yang tidak wajar pada janin dan

menyebabkan kelainan, seperti hidung yang tidak sempurna, bibir sumbing, dan lain-lain. (http://www.alsofwa.com/22129/).

Subhanallah walillahil hamd. Jauh 14 abad yang lampau, sebelum adanya penemuan atau penelitian yang dilakukan oleh orang Barat, Allah telah mengisyaratkan larangan untuk bersedih secara berebihan bagi seorang ibu yang hamil atau sedang menyusui. Hal itu dapat kita temukan dalam kisah Maryam. Di saat mengalami berbagai gejolak dan tekanan batin atas kelahiran Isa, ia diingatkan untuk tidak bersedih. Allah berkalam, yang artinya: "*Janganlah kamu bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu*." (**Maryam: 25**)

e. Perlunya nutrisi ruhiyah bagi janin sejak dalam kandungan

Janin dalam kandungan tidak hanya membutuhkan asupan nutrisi vitamin yang dibutuhkan tubuh, tapi juga membutuhkan nutrisi ruhiyah. Nutrisi ruhiyah ini berupa kedekatan orang tua kepada Allah. Hal ini dapat dilakukan dengan memperbanyak shalat, berzikir, bertasbih, bershalawat, membaca Al-Qur`an, berpuasa jika mampu, dan ibadah-ibadah lainnya yang disyariatkan oleh agama.

Sebagaimana kita tahu, bahwa janin dalam kondisi normal setiap hari terus berkembang. Orang tua, terutama sang ibu, juga harus memberikan nutrisi ruhiyah untuk janinnya agar fisik dan ruhiyahnya berkembang. Isyarat ini dapat kita temukan secara jelas dalam kisah Zakaria, ketika diberitahukan bahwa Istrinya hamil. Allah berkalam, yang artinya: "*Dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari*." (**Ali Imran: 41**)

Saudaraku, ayat ini secara tegas memerintahkan kepada Zakaria, yang mana istrinya sedang hamil untuk memperbenyak beribadah kepada Allah. Selain sebagai bentuk kesyukuran kepada Allah atas nikamt yang diperolehnya, juga sebagai nutrisi ruhiyah bagi janin yang sedang dikandung istri Zakaria.

Wallahu `alam bish shawab.

Al-Qur`an dan Nutrisi Terbaik bagi Ibu Hamil

Allah ﷻ berkalam, yang artinya: *"Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu. Maka makan, minum, dan bersenang hatilah kamu."* (**Maryam: 25-26**)

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Setiap ibu yang mengandung, pastilah menginginkan janinnya bisa tumbuh sehat dan sempurna. Oleh karena itu, pantaslah jika seorang ibu hamil mengonsumsi berbagai makanan dan minuman bergizi dan berprotein tinggi. Bahkan, tidak sedikit ibu hamil yang menambah berbagai makanan suplemen selama kehamilan.

Namun apakah ibu hamil dan janin hanya membutuhkan asupan nutrisi, yang hanya bermanfaat bagi pertumbuhan fisik saja? Ataukah ada nutrisi lain yang dibutuhkan bagi ibu hamil dan janin dalam perut? Nutrisi lain itu berupa apa saja? Dalam bab ini, insya Allah akan dibahas berbagai hal yang berkaitan dengan pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Agar Kehadirannya Menjadi Berkah

Keberkahan, kata yang satu ini mungkin sudah tidak asing di telinga kita, tapi eksistensinya seakan lenyap ditelan masa dan zaman. Seiring meluasnya berbagai penyakit masyarakat seperti prestise, gengsi, materialisme, mode, dan sebagainya. Penyakit-penyakit itu begitu cepat menyerang ke jantung masyarakat. Mereka selalu mengedepankan hawa nafsunya, takut atas omongan manusia lain, atau penilaian orang lain.

Namun mereka lupa penilaian dari Zat yang menguasai jiwa seluruh manusia. Akhirnya, manusia dituntut untuk selalu mencari ridha manusia, bukan ridha Allah. Hidupnya terasa gersang, kering, tidak puas, kecewa, dan selalu menuntut. Padahal ia seharusnya sadar, bahwa ia hidup di tempat yang tidak akan pernah mendapatkan kepuasan dan kesempurnaan.

Nilai kebahagiaan selalu diidentikkan dengan hitungan angka materi, yang mana tidak jarang angka-angka itu pun meleset, tidak menunjukkan nilai objektivitas, karena seringnya terjadi budaya manipulasi. Akibatnya, banyak keluarga yang hancur dan anak-anak yang terlantar, sekalipun memiliki orang tua.

Para Bunda yang dirahmati Allah سبحانه وتعالى,

Kenapa itu bisa terjadi? Mungkin saja karena *keberkahan* bukan lagi menjadi kebutuhan primer dalam kehidupan keluarga. Perlu diketahui bahwa nilai *keberkahan* bukan hanya melekat pada nilai-nilai yang bersifat materi, melainkan juga mencakup pada dimensi abstrak, yang efeknya akan lebih lama dan jauh. Nilai inilah yang oleh masyarakat modern dikatakan sudah ketinggalan zaman, ketinggalan mode.

Bagi kita seorang mukmin, harus yakin bahwa nilai *keberkahan* itu dari Allah dan kita harus berusaha untuk mencari dan mendapatkannya. Dengan apa? Tentu dengan menyerahkan

semua keinginan dalam hidup kita ini pada Allah. Termasuk keinginan kita dalam mendapatkan keturunan. Sehingga apa yang kita pikirkan, rencanakan, perbuat, tidak lepas dari bimbingan Allah.

Dengan demikian, *keberkahan* itu akan selalu melekat dalam kehidupan kita. Memang nilai *keberkahan* ini tidaklah bisa dihitung dengan nilai–nilai materialistik dan angka-angka matematik, yang selalu berhenti dengan habisnya hitungan masa. Karena *berkah* adalah kata universal dari bertambahnya kebaikan sesuatu. Oleh karena itu, kita berharap keberkahan Allah dicurahkan kepada para bunda yang sedang hamil. Sehingga nantinya akan muncul generasi-generasi yang mampu memecahkan masalah umat, bukan menambah masalah.

Kewajiban kita sebagai orang tua adalah berusaha semaksimal mungkin agar keberkahan itu betul betul menjelma pada diri dan anak-anak keturunan kita. Usaha mencari dan mendapatkan berkah ini terkadang dimulai dari hal yang ringan dan sepele. Namun di sisi Allah, nilainya sangat agung dan memberikan efek yang begitu besar dalam kehidupan keluarga dan masa depan anak.

Sebagai contoh, melakukan sesuatu kebaikan yang dianggap orang tidak bernilai tinggi tetapi di sisi Allah sangat besar nilainya, adalah hadis yang menjelaskan bahwa seseorang masuk surga, karena hanya menolong seekor anjing yang kehausan. Sebaliknya, ada orang yang masuk neraka gara-gara hanya tidak memberi makan seekor kucing.

Sebagai orang tua yang bijak, selain memperhatikan perkembangan anak yang bersifat jasmani, juga harus memperhatikan perkembangan rohaniyah anak. Perhatian ini dilakukan, mulai dari memilih pasangan, ketika dalam kandungan, dan ketika dewasa. umat Islam diketahui, bagaimana orang tua Sebuah kisah

yang patut kita teladani. Kisah ibunda dari seorang pejuang besar Muslim di Turki, Imam Badi`uz Zaman an-Nursi. Diriwayatkan bahwa ibunda Imam Nursi, ketika menyusui selalu berusaha dalam kondisi suci. Ia selalu bersikap hati-hati. Ia tidak membuka aurat di depan orang yang bukan muhrimnya. Dengan usaha yang sungguh-sungguh dari seorang ibu, Imam Badi`uz Zaman an-Nursi berhasil tumbuh menjadi seorang pemimpin yang disegani di Turki.

Dari dua cerita di atas, dan tentunya masih banyak cerita lainnya, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan anak tidak lepas dari usaha-usaha orang tua, baik secara batin maupun lahir demi keberhasilan masa depan anak anak-anaknya. Dengan kata lain, orang tua tidak cukup hanya memperhatikan kebutuhan fisik anak, tetapi juga kebutuhan ruhaniyah (non fisik) anak. Hal itu dapat dimulai sejak dalam kandungan ibu, sehingga kehadiran anak kelak menjadi keberkahan bagi kita.

Keharusan Mengonsumsi yang Halal

Seorang ibu yang hamil haruslah berhati-hati terhadap apa yang dikonsumsinya. Bukan hanya berkaitan dengan kandungan

nutrisi suatu makanan, tetapi tidak kalah pentingnya adalah memperhatikan kehalalan makanan tersebut. Perintah untuk mengonsumsi makanan yang halal, secara tegas terdapat dalam Al-Qur`an. (baca **al-Baqarah: 168**)

Sesuatu makanan atau minuman dalam Islam dianggap halal, jika memenuhi tiga kriteria sebagai berikut.

- **Halal karena zatnya**. Artinya, benda itu memang tidak dilarang oleh hukum syara', seperti nasi, susu, telur, dan lain-lain.
- **Halal cara mendapatkannya**. Artinya, sesuatu yang halal itu harus diperoleh dengan cara yang halal pula. Sesuatu yang halal, tetapi cara mendapatkannya tidak sesuai dengan hukum syara,' maka haramlah ia. Misalnya, mencuri, menipu, atau dari hasil korupsi, dan lain-lain.
- **Halal karena proses/cara pengolahannya**. Artinya, selain sesuatu yang halal itu harus diperoleh dengan cara yang halal pula. Cara atau proses pengolahannya juga harus benar. Hewan, seperti kambing, ayam, sapi, jika disembelih dengan cara yang tidak sesuai dengan hukum Islam, maka dagingnya menjadi haram.

Mengonsumsi makanan halal tentu memiliki berbagai manfaat bagi tubuh kita. Karena kita meyakini, bahwa tidak ada sesuatu yang diperintahkan Allah, kecuali memiliki manfaat untuk manusia. Dan tidak ada sesuatu yang dilarang oleh agama, kecuali berdampak negatif bagi manusia. Meskipun kita belum bisa mengungkap semua hikmah di balik itu semua. Di antara manfaat mengonsumsi yang halal adalah dapat menjadi obat berbagai penyakit.

Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu Jarir ath-Thabari ketika menafsirkan kalam Allah surat an-Nisâ`: 4. Ibnu Jarir berkata: "Makna kalam Allah: فَكُلُوهُ هَنِيئًا, "Maka makanlah pemberian itu niscaya menjadi obat yang menawarkan." (Tafsir Ibnu Jarir, h. 7/560). Adapun dalam tafsir al-Qurthubi dijelaskan bahwa: "al-Hani,' ialah yang baik lagi enak dimakan dan tidak memiliki efek negatif. Sedangkan "al-Mari," ialah yang tidak menimbulkan efek samping pasca dimakan, mudah dicerna, dan tidak menimbulkan peyakit atau gangguan." (Tafsir al-Qurthubi, h. 5/27). Di samping itu, mengonsumsi rezeki yang halal menjadi syarat diterimanya sebuah amal ibadah. Rasulullah bersabda, yang artinya: "Wahai para manusia, sesungguhnya Allah Mahasuci dan tidak akan menerima kecuali yang suci..." (HR. Muslim)

Oleh karena itu, kewajiban kita adalah berusaha sekuat tenaga untuk makan dan minum dari harta yang betul-betul halal dan bersih dari berbagai *syubhat*. Ia akan selalu ingat sabda Rasulnya. "*Setiap daging yang tumbuh dari barang haram, maka neraka lebih layak baginya.*" (**HR. Thabarani**)

Kebutuhan Janin

Setelah kita memahami betapa pentingnya mengonsumsi sesuatu yang halal, tentu tidak semua yang halal itu cocok untuk dikonsumsi wanita hamil. Karena itu ketika Al-Qur`an memerintahkan manusia untuk memakan makanan yang halal, diikuti dengan kata-kata "*Thayyib*" yang berarti baik (al-Baqarah: 168, al-Mâ'idah: 88, al-Anfâl: 69, an-Nahl: 114).

Artinya, ada sebagian makanan yang halal, tetapi belum tentu baik untuk dikonsumsi oleh sebagian orang. Misalnya, karena suatu alasan medis.

Kisah Sayyidah Maryam tentang berbagai menu makanan yang disediakan Allah selama hamil, bahkan ada beberapa menu makanan yang tidak ada pada musimnya, menunjukkan pentingnya seorang ibu memperhatikan kesehatannya, demi kesehatan janin yang dikandungnya. Keperluan terhadap asupan nutrisi yang cukup, akan bertambah ketika anaknya telah lahir.

Maka tidak mengherankan ketika Maryam telah melahirkan Isa, ia diperintahkan untuk memakan buah kurma yang sudah masak dan meminum dari sumber mata air yang bersih dan bermineral. Allah berkalam, yang artinya: "*Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu. Maka makan, minum, dan bersenang hatilah kamu.*" (**Maryam: 25-26**)

Makanan yang Disebut Al-Qur`an Dibutuhkan Ibu Hamil

Berikut ini beberapa makanan dan buah kaya nutrisi yang terdapat dalam Al-Qur`an, bermanfaat untuk dikonsumsi oleh ibu hamil, dengan tetap mengikuti anjuran para ahli di bidangnya:

a. Kurma

Kurma adalah salah satu buah yang disebutkan dalam Al-Qur`an. Di antaranya dapat kita temukan dalam surat al-An`âm: 99, Ra`d: 4, Maryam: 25-26 dan Abasa: 29. Kurma adalah buah yang banyak dikonsumsi di negara-negara Timur Tengah. Jenis variannya mencapai ribuan.

Di antara yang paling terkenal dan mahal adalah kurma Ajwah. Ajwah merupakan salah satu jenis kurma yang berasal dari Madinah, dikenal sebagai kurma Hijaz yang terbaik dari seluruh jenisnya. Bentuknya bagus, padat, dan agak keras. Kurma ini termasuk yang paling lezat, harum, dan empuk.

Dalam *Shahih Buhari* dan *Muslim*, diriwayatkan oleh Sa'ad bin Abi Waqash, dari Nabi ﷺ beliau bersabda, yang artinya: '*Barangsiapa mengonsumsi kurma Ajwah pada pagi hari, maka pada hari itu ia tidak akan terkena racun atau sihir.*'

Dalam riwayat lain dikatakan, "*Kurma 'Ajwah itu berasal dari surga. Ia adalah obat dari racun.*" (**HR. Ibnu Majah** dengan *sanad* yang shahih)

Sesuai dengan penelitian ilmu modern, kurma mengandung karbohidrat berkisar sekitar 60% pada ruthab (kurma basah) dan 70% pada tamr (kurma kering), 20% protein, 3% lemak, dan sisanya merupakan zat garam mineral dan besi. Kebanyakan varietas kurma mengandung gula glukosa (jenis gula dalam darah) dan fruktosa (jenis gula yang terdapat dalam sebagian besar buah-buahan). Dalam setiap 100 gr kurma kering terkandung vitamin A 90 IU, tiamin 93 mg, riboflavin 114 mg, niasin 2 mg, dan

kalium 667 mg. Zat-zat gizi tersebut berfungsi untuk membantu melepaskan energi, menjaga kulit dan saraf agar tetap sehat serta penting untuk fungsi jantung. (www.hort.purdue.edu).

Secara umum, kurma dengan berbagai macam jenisnya memiliki manfaat kesehatan yang tinggi bagi manusia. Di antara manfaat tersebut adalah:

a. Bagi ibu hamil yang memiliki tekanan darah tinggi, kurma sangat direkomendasikan. Menurut para ahli gizi, adanya kandungan kalium dalam kurma berguna untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Fungsi mineralnya membuat denyut jantung teratur, mengaktifkan kontraksi otot jantung, dan menstabilkan tekanan darah.

b. Sumber tenaga bagi ibu hamil. Kandungan kalori yang tinggi dapat dijadikan sebagai penyumbang tenaga paling besar. Kandungan kalori dari 1 kg kurma sama dengan kandungan 1 kg daging. Namun, makanlah kurma secukupnya, karena jika terlalu banyak akan mengurangi nafsu makan pada makanan lain.

c. Baik bagi rahim, penelitian terbaru menyatakan bahwa kurma basah mempunyai pengaruh mengontrol laju gerak otot rahim dan menambah masa sistolenya (kontraksi jantung ketika dipompa ke pembuluh nadi). Ini disebabkan kandungan gula dan mineral dalam kurma menjadi sumber tenaga bagi otot-otot rahim dan pembuluh darah sehingga dapat melancarkan sirkulasi darah pada janin.

d. Dapat mengecilkan rahim; di dalam kurma terdapat semacam hormon oksitosin yang berkhasiat mengecilkan pembuluh darah dalam rahim, sehingga bisa membantu

mengecilkan rahim usai persalinan sekaligus mencegah pendarahan pada rahim.

e. Memperlancar produksi ASI. Kandungan zat besi dan kalsium yang terdapat dalam kurma adalah pembentuk ASI yang terbaik. Dan kandungan inilah yang berperan membantu pembentukan darah dan sumsum tulang bagi bayi yang disusui.

f. Memulihkan tenaga setelah proses persalinan; di dalam kurma terdapat protein 1,8%-2%, serat 2-4%, glukosa 50-57%. Kandungan gula yang terdapat dalam kurma adalah jenis glukosa yang mudah diserap tubuh, sehingga aman untuk penderita diabetes.

b. Anggur

Buah anggur atau dalam bahasa Arab disebut dengan *inab* yang jamaknya *a`nab*, minimal disebutkan dalam Al-Qur`an sebanyak 14 kali. Di antaranya dalam surah al-An`âm: 99, ar-Ra`d: 4, Kahfi 32, al-Mu`minûn: 19, Abasa: 28 dan al-Mu'minuun: 19.

Bagi rakyat Indonesia, anggur adalah termasuk di antara buah-buahan yang mahal. Tidak semua rakyat dapat membelinya. Hal ini berbeda dengan kondisi yang penulis rasakan ketika masih di Mesir. Ketika musim panen, buah anggur bisa lebih murah dibanding buah pisang. Anggur merupakan buah yang mudah dicerna, dapat menggemukan, dan dapat menyuplai gizi yang yang cukup.

Anggur hijau maupun merah memiliki khasiat yang sama. Keduanya bisa dimanfaatkan untuk menjadi buah, makanan, minuman, maupun sebagai obat. Buah Anggur merupakan salah satu tanaman yang dikenal umat manusia sejak lama. Konon, anggur sudah dikenal sejak masa Nabi Nuh. Anggur juga telah

diketahui oleh orang-orang kuno sebagai tanaman berkhasiat tinggi dan memiliki manfaat sangat banyak.

www. akhirzaman.info/kesehatan/, http://buah-dalam-Al-Qur`an. blogspot.com).

c. Tin

Buah tin adalah buah yang disebutkan dalam Al-Qur`an berdampingan dengan buah zaitun. Allah berkalam, yang artinya: "*Demi buah tin dan buah zaitun, demi gunung Thursina*," (**at-Tin: 1-2**). Buah tin tidak ada di daerah Hijaz maupun Madinah. Mungkin karena itu, Al-Qur`an hanya menyebutkan sekali dan di satu surah saja.

Bagi orang awam, untuk membedakan kedua buah tersebut dapat diketahui dari rasanya. Rasa buah tin manis, jika sudah matang. Adapun buah zaitun, jika dimakan terasa pahit. Keduanya

sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia. Buah tin yang juga dikenal dengan nama Ara atau *Fig* itu banyak dijumpai di negara-negara Arab. Buah ini digambarkan oleh "*California Fig advisory Board*," sebagai buah yang nyaris sempurna dari alam. Nilai gizi dan manfaat buah tin bagi kesehatan mendapatkan berbagai pengakuan. (lih: *Keajaiban Al-Qur`an*, Harun Yahya, h. 151).

Buah tin mengandung unsur gula yang sangat tinggi dan mengandung garam utama, seperti kalsium, fosfor, besi, dan sejumlah vitamin, yaitu vitamin A dan B. Selain itu, juga mengandung vitamin K yang berfungsi untuk menghentikan pendarahan.

Di antara manfaat kesehatan yang diperoleh dari buah tin sebagaimana disampaikan oleh para ahli adalah:

a. Bermanfaat untuk mencegah kanker. Selain kaya akan kalsium dan potassium, buah ini juga mengandung zat benzaldehyde yang bermanfaat melawan sel-sel kanker.
b. Seduhan buah tin kering, dapat membantu memperlancar kencing dan ASI.
c. Dapat mengurangi kolesterol jahat, menguatkan jantung dan menormalkan pernafasan bagi penderita jantung.

d. Buah tin mudah dicerna oleh alat pencernaan, bermanfaat untuk mengobati sulit buang air besar, bermanfaat untuk kesehatan hati dan limpa.

e. Buah tin ini juga baik untuk mengendalikan nafsu makan dan diet. Jus buah tin pun merupakan minuman yang baik untuk membunuh bakteri merugikan. Untuk mengobati susah buang air besar; seduhlah 3 sampai 4 butir buah tin kering dalam gelas yang berisi air dingin pada sore hari. Lalu pada pagi harinya buah ini dimakan dan airnya diminum.

f. Untuk mengobati penyakit usus atau lambung, potong 6 sampai 7 buah tin kering. Lalu tenggelamkan dalam minyak zaitun, campur beberapa potong jeruk nipis. Biarkan selama satu malam penuh. Potongan-potongan buah tin ini bisa dimakan beserta airnya pada pagi hari.

g. Untuk mengobati luka dan bisul, balutkan buah tin kering yang telah dididihkan dengan susu. Hal itu dilakukan untuk memecah buah tin kering agar terbuka bagian dalamnya secara keseluruhan. Didihkan selama beberapa menit dengan susu biasa. Setelah dingin, tutuplah luka dengan ramuan ini dan letakan bagian dalam buah tin ini tepat di atas luka. Lalu ikat dengan kain dan perbarui ramuan ini tiga sampai empat kali dalam sehari.

h. Untuk mengobati haid yang tidak teratur, didihkan 25-30 daun tin dalam satu liter air, lalu minum. Ramuan ini bisa juga digunakan untuk mengobati batuk. Selain itu, ramuan ini berfungsi juga untuk obat kumur dan menyembuhkan peradangan pada gusi. (lih: http://buah-dalam-Al-Qur`an. blogspot.com).

Subhanallah walillahil hamd.

d. Zaitun

Buah zaitun adalah di antara nama buah yang dimuat dalam Al-Qur`an. Di antaranya dalam surah (an-Nahl: 10-11, an-Nûr: 35, Abasa: 29, at-Tîn: 2, dan an-Nahl: 10-11)

Keberkahan dan keutamaan dari buah zaitun ini tidak dapat diragukan. Cukup bagi kita, penjelasan Allah yang menyebut bahwa zaitun adalah pohon yang penuh dengan keberkahan. Karena di dalamnya terkandung manfaat yang begitu banyak (*Ilmun Nabat fil Qur`anul Karim*, as-Sayyid Abdus Satar al-Maliji, 242). Baca surat **an-Nûr: 35**)

Para pakar modern telah mampu mengemukakan manfaat dan kandungan buah zaitun. Di antara manfaat dan kandungan buah zaitun adalah sebagai berikut.

a. Minyak zaitun merupakan unsur vital dalam membangun organisme-organisme tubuh. Unsur-unsur antioksidan semacam ini, dan asam-asam lemak, seperti asam linoleik, yang sangat penting bagi manusia,

memperbanyak hormon dan sintesis membran sel-sel biologis.

b. Zaitun merupakan sumber makanan sehat. Kandungan asam linoleik yang terdapat dalam buah ini secara khusus, sangat bermanfaat bagi para ibu menyusui. Kekurangan asam linoleik dapat mengurangi pertumbuhan bayi dan memperbesar potensi timbulnya beberapa penyakit kulit. Organisasi-organisasi kesehatan, termasuk WHO, menganjurkan pada penduduk yang bermukim dalam masyarakat yang tingkat penderita diabetes dan arterioclerosis (penebalan saluran urat darah) tinggi untuk mengonsumsi minyak zaitun, yang mengandung paling kurang 30% asam linoleik.

c. Para spesialis merekomendasikan kepada para ibu untuk mengonsumsi minyak zaitun. Di samping memiliki satu peringkat asam linoleik yang sangat mirip dengan ASI, minyak zaitun berfungsi sebagai sumber nutrisi alami, seperti halnya ASI bila dicampur dengan susu sapi bebas lemak.

d. Buah zaitun juga mengandung unsur klorin yang dapat meningkatkan fungsi liver menjadi lebih sempurna, sehingga bisa memfasilitasi tubuh dalam mengeluarkan bahan buangan. Buah zaitun juga berfungsi untuk memperkuat rangka tubuh, membuatnya jadi kuat dan panjang usia. Unsur-unsur tersebut juga baik untuk serabut arteri otak.

e. Zaitun sebagai sumber penting bagi gizi manusia. Berbeda dengan mentega padat, minyak zaitun tidak membuat kolesterol di dalam darah menjadi tinggi, sebaliknya minyak ini bisa mengendalikannya. Karena

itu, para dokter sangat menganjurkan pemakaian zaitun dalam hal masak-memasak.

f. Minyak zaitun dapat mengurangi jumlah asam pencernaan, sehingga bisa melindungi perut dari penyakit-penyakit radang usus dan sakit maag. Juga, membuat teraturnya gerakan kantong empedu.

g. Minyak zaitun memiliki kemampuan tertentu untuk mencegah timbulnya penyakit urat darah koroner melalui pengurangan level LDL, sejenis kolesterol yang mengganggu kesehatan, sementara meninggikan tingkat kolesterol yang bermanfaat untuk kesehatan HDL di dalam darah.(lih: Buah-dalam-Al-Qur`an.blogspot.com).

e. Delima

Buah delima diperkirakan berasal dari Iran. Buah ini kemudian berkembang pembudidayaannya di Timur Tengah, Arab Saudi, Afghanistan, India, hingga Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Bahkan karena kemahsyuran manfaatnya, buah delima berkembang pesat di Perancis dengan sebutan *pome grenate* yang berarti apel berbiji banyak. Pada sebuah delima terdapat 800 biji di dalamnya. Di Amerika, buah ini biasa disebut dengan *pomegranate*. (lih: infomanfaat.com).

Buah delima adalah buah yang memiliki banyak manfaat. Hal ini sudah diketahui dan dirasakan oleh manusia sejak sekitar tahun 3000 SM. Saat itu bangsa Sumeria menanam pohon delima di bawah pohon kurma. Buah yang bisa bertahan sampai enam bulan di dalam lemari es ini memiliki banyak khasiat. Salah satu khasiat delima yang telah dikenal dari dahulu, yaitu sebagai obat parasit usus. Bagian yang digunakan untuk obat adalah ramuan akar delima.

Buah delima atau *Rumman* dalam bahasa Arab, disebutkan dalam Al-Qur`an sebanyak 3 kali. Yaitu dalam surat al-An`âm: 99 dan 141 dan ar-Rahman: 68. (baca juga al-An`âm: 99) Dan kalam Allah yang ada pada surat al-An`âm: 141 juga dalam surat ar-Rahman: 68)

Buah delima yang disebutkan dalam Al-Qur`an ini, tentu memiliki kasiat dan manfaat bagi kesehatan. Berikut ini beberapa manfaat buah delima untuk kesehatan, sebagaimana telah diungkapkan oleh para peneliti:

a. Buah delima mengandung potassium yang besar volumenya, selain dari mineral-mineral lain, seperti: fosfor, kalsium, besi, dan sodium, dan vitamin-vitamin A, B1, B2, B3, dan C. Beraksi bersama sodium, potassium mengatur ekuilibrium air tubuh dan menjaga degupan jantung agar tetap normal (bagi ibu dan perkembangan janinnya).

Buah ini juga menunjang kepekaan saraf dan otot, agar berfungsi secara teratur (kajian mendapati rahim wanita lebih utuh/kuat sesuai dengan kepekaannya menunjang pergerakan janin yang dikandung), mencegah edema, dan mengurangi kadar gula yang beredar di dalam darah (ibu yang baru pertama kali mengandung atau lebih dari 3 kali). (lih: http://prettywhitegurlz.blogspot.com).

b. Bagi ibu hamil, kandungan folic acid atau asam folat sangat bermanfaat baik bagi perkembangan otak janin dan menurunkan risiko bayi cacat otak atau *defek tuba neural* seperti spina bifida.

c. Kandungan vitamin C nya bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh ibu dan imunitas pada janin, serta membantu penyerapan zat besi untuk pembentukan darah janin.

d. Kandungan mineral yang terdapat dalam delima, seperti kalsium dan fosfor, berperan sebagai garam kalsium fosfat yang berfungsi untuk memberikan sifat keras pada tulang dan gigi janin setelah lahir. Natrium dan kaliumnya digunakan sebagai penyeimbang asam-basa di dalam sel, agar ibu hamil tidak mengalami dehidrasi. Kebutuhan zat besi saat hamil sangat meningkat, yang berfungsi untuk pembentukan darah janin dan persediaan ibu pada masa laktasi sesudah melahirkan, karena air susu ibu tidak mengandung garam besi.

e. Khusus bagi ibu hamil dengan risiko kelahiran prematur, sebagaimana dijelaskan berbagai penelitian, bahwa mengonsumsi jus delima dapat membantu mengurangi risiko janin mengalami cedera otak, yang disebabkan oleh kadar oksigen yang rendah di dalam darah. Jus delima menjadi satu sumber acid folik yang diperlukan

bagi janin. Asid folik adalah satu komponen yang diperlukan dalam pembentukan sel darah merah dan DNA. Wanita yang mempunyai jumlah asid folik yang lebih tinggi semasa awal kehamilan berpeluang besar mempunyai bayi yang sehat. (lih: mamashealth, http://nurulain8888.blogspot.com)

f. Meminum jus delima saat hamil dapat melindungi otak bayi semasa kelahiran. Jus delima mengandung 'potassium', ia dapat mencegah kejang kaki, yang biasanya dihadapi oleh ibu hamil saat malam. Jus delima bisa menjadikan kulit bayi yang sehat dan kulit yang cantik. Menurut dokter, kurangnya asupan asi folik (folate) bisa menyebabkan cacat pada saaf, seperti kerusakan pada tulang belakang dan bibir sumbing pada bayi.

g. Penelitian dari Queen Margaret University, menunjukkan bahwa buah delima mampu mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolic, sehingga mampu membuat tubuh merasa lebih rileks dan mencegah hipertensi. Sehingga dapat digunakan sebagai pencegahan terhadap ibu hamil dengan kejadian darah tinggi akibat stres pada awal kehamilan yang dapat mengakibatkan kelahiran dengan Berat Badan Lahir Rendah, Kelahiran Prematur, dan kejang pada persalinan berkibat fatal bagi kesehatan ibu.

h. Pada buah delima terdapat zat tanin yang bermanfaat bagi pencernaan. Zat tanin adalah salah satu senyawa yang merupakan komponen astrigen yang terdapat pada tanaman. Komponen ini berfungsi untuk mengikat dan mengendapkan protein, sehingga bisa digunakan untuk mengobati perdarahan, ulkus peptikum (luka terbuka pada lapisan lambung atau usus 12 jari), wasir, dan

diare. Cara kerjanya dengan menyusutkan selaput lendir usus, sehingga cairan diare berkurang. Ini bermanfaat bagi ibu yang mengalami diare saat hamil. Selain itu, delima juga dapat dijadikan sebagai buah tambahan untuk pengembalian jumlah darah yang hilang setelah persalinan. (lih: infomanfaat.com, kesehatanwanitahamil.blogspot.com). Mahabenar Allah dalam kalam-Nya, yang artinya "*Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Mahasuci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.*" (**Ali Imran: 191**)

f. Pisang

Pisang adalah satu di antara beberapa buah yang disebutkan dalam Al-Qur`an. (baca **al-Wâqi'ah 28-33**)

Dalam ayat tersebut (al-Wâqi`ah: 29), penyebutan pisang dengan menggunakan (وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ) yang oleh para ahli tafsir diartikan sebagai buah pisang bertundun yang menunjukkan keindahan dan keserasian buah tersebut (lih: at-Tafsir al-Wasith,

Sayyid Thantowi: 4062). Konteks penyebutannya berkaitan berbagai nikmat yang akan dirasakan oleh para penghuni surga. Tentu penyebutannya sebagai salah satu buah surga, pastilah memiliki berbagai keistemewaan dan manfaat. Walaupun kita berkeyakinan bahwa pisang yang ada di dunia dengan di surga tentu berbeda secara kualitas dan hakikatnya.

Berikut ini beberapa keterangan mengenahi kandungan dan manfaat buah pisang untuk kesehatan, sebagaimana dijelaskan oleh para ahlinya:

a. Kandungan zat-zat gizi yang terdapat pada 100gr buah pisang adalah 1.2 gm protein, 0.3 gm lemak, 17 mg kalsium, 78 mg karotin, 88 mg kalium, 27.2 gm karbohidrat, 0.4 gm fiber, 116 kcal tenaga.

b. Tingginya jumlah potassium yang dikandung buah pisang (0.24%), memfasilitasi pembuangan ampas dari tubuh. Potassium berfungsi bersama sodium, meningkatkan pertumbuhan sel dan otot, dan mengatur ekuilibrium air dan detak jantung. Setiap perubahan pada keseimbangan sodium-potassium dapat menyebabkan ketidakteraturan pada sistem kerja saraf dan otot. Itulah sebabnya, orang harus menjaga ekuilibrium potassium tubuh. Kekurangan potassium dapat menimbulkan edema (penumpukan air berlebihan di suatu organ tubuh) dan menurunkan jumlah sirkulasi gula di dalam darah.

c. Pisang dapat mencegah gangguan jantung dan pembuluh darah, mengobati gangguan pencernaan, mengobati hipokalimea, menurunkan kadar gula darah, mengurangi mual, mencegah depresi, dan mengobati insomnia.

d. Selain sebagai sumber kalori bagi tubuh, pisang bermanfat untuk mengobati luka bakar.

e. Pisang sangat dianjurkan untuk penyembuhan demam, gangguan sistem kerja pencernaan, kejang-kejang, dan terkilir.

f. Pisang bisa menurunkan tekanan darah dan digunakan untuk penyembuhan beragam alergi.

g. Pisang kaya akan vitamin B6 yang berperan mengubah reaksi-reaksi unsur kimia dari protein dan asam amino serta menjaga otak agar berfungsi normal. Kekurangan vitamin B6 dapat mengakibatkan letih, memengaruhi kemampuan berkonsentrasi seseorang, insomnia, anemia, penyakit kulit, dan lain-lain.

h. Selain itu, pisang, dengan izin Allah, dapat menyembuhkan banyak penyakit anemia (kekurangan sel darah merah dalam darah atau dalam kadar hemoglobin penderita), instrumen dalam pembangunan sel dan otot, memelihara keseimbangan cairan tubuh, dan menyembuhkan penyakit-penyakit yang ada pada jantung. (lih: http://buah-dalam-Al-Qur`an.blogspot.com).

g. Madu

Di dalam Al-Qur`an, madu dikatakan sebagai salah satu sumber makanan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia. Sebagaimana Allah kalamkan, yang artinya, "*Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-*

benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan." (**an-Nahl: 69**)

Madu adalah makanan yang mengandung aneka zat gizi, seperti: karbohidrat, protein, asam amino, vitamin, mineral, dekstrin, pigmen tumbuhan, dan komponen aromatik. Bahkan dari hasil penelitian ahli gizi dan pangan, madu mengandung karbohidrat paling tinggi di antara produk ternak lainnya, misalnya: susu, telur, daging, keju, dan mentega. Yaitu sekitar (82,3% lebih tinggi). Setiap 100 gram madu murni bernilai 294 kalori. Perbandingan 1000 gram madu murni setara dengan 50 butir telur ayam atau 5,675 liter susu atau 1680 gram daging. Dari hasil penelitian terbaru ternyata zat-zat atau senyawa yang ada di dalam madu sangat kompleks, yaitu mencapai 181 jenis.

Berikut ini beberapa kasiat madu untuk kesehatan, terutama bagi ibu hamil:

a. Madu membantu anak cerdas. Aneka zat yang terdapat dalam madu berkhasiat bagi perkembangan otak anak, terutama zat gulanya. Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan untuk minum madu. Hal ini karena setiap hari otak bayi terus berkembang sampai dengan usia 5

tahun. Pada masa itu, ia membutuhkan asupan gizi yang tinggi. Walaupun begitu, pemberian madu hendaknya tidak berlebihan, baik pada bayi, anak, maupun janin, karena bisa berakibat buruk. Semua bahan makanan yang dikonsumsi berlebihan tentulah dampaknya akan tak baik. Adapun normalnya pemberian madu sebagai *food suplement* untuk bayi maupun anak, sehari 3 kali satu sendok teh tiap pagi, siang, dan sore.

b. Madu membantu menjaga stamina dan kesehatan ibu hamil, karena memberikan asupan gizi yang tinggi bagi pertumbuhan janin yang sehat.

c. Madu seefektif glukosa. Hasil riset yang dikeluarkan sebuah jurnal kesehatan menyebutkan bahwa kadar glycemic index (GI ukuran untuk mengukur dampak negatif makanan dalam gula darah) yang rendah pada madu memperlambat penyerapan gula dalam darah, sehingga lebih menyehatkan sistem pencernaan dan menjamin ketersediaan karbohidrat selama berolahraga.

d. Mampu menurunkan kadar glukosa darah penderita diabetes, karena adanya unsur antioksidan yang menjadikan asimilasi gula lebih mudah di dalam darah sehingga kadar gula tersebut tidak terlihat tinggi. Madu mengandung nutrisi yang kaya vitamin B1, B5, dan C. Para penderita diabetes sangat membutuhkan vitamin-vitamin ini. Sesendok kecil madu alami murni akan menambah cepat dan besar kandungan gula dalam darah, sehingga akan menstimulasi sel-sel pankreas untuk memproduksi insulin. Namun sebaiknya terapi madu ini tetap di bawah pengawasan dokter.

e. Madu sebagai antibiotik. Setelah ribuan tahun digunakan, khasiat madu sebagai obat luka terungkap

secara ilmiah. Madu bekerja sebagai antibiotik alami yang sanggup mengalahkan bakteri mematikan.

f. Madu untuk antioksidan. Di Uni Emirat Arab, terapi madu untuk luka akibat herpes bibir dan alat kelamin mempercepat penyembuhan dan mengurangi rasa sakit. Sementara itu untuk membuktikan peran madu sebagai antioksidan, peneliti di Universitas California membuktikan konsumsi madu mampu meningkatkan kadar antioksidan dalam darah. Uji coba pada tikus untuk mengkaji kemampuan madu meningkatkan penyerapan kalsium memberikan hasil yang memuaskan. (lih: http://manfaatmadu.com/www.berkatherbal.com, http://www.voa-islam.com).

Perlu diperhatikan, bahwa ciri madu yang baik adalah yang jernih, bening, dan tidak tajam, serta berasa paling manis. Bukan madu yang menimbulkan letusan ketika tutupnya dibuka atau yang tidak dikerumuni semut. Justru madu yang demikian telah rusak, karena terfermentasi oleh enzim dan mengarah kepada terjadinya gas dan alkohol. Itulah sebabnya, semut tidak mau mendekatinya. (lih: http://www.voa-islam.com).

h. Susu

Susu adalah salah satu makanan kaya nutrisi yang disebutkan dalam Al-Qur`an. Ada dua ayat yang berkaitan dengan susu. Satu ayat berkaitan dengan nikmat-nikmat yang dirasakan orang mukmin di dalam surga. sebagaimana Allah jelaskan, dalam surat Muhammad: 15**.**

Satu ayat lagi, berkaitan dengan nikmat Allah yang diberikan kepada manusia di dunia yaitu dalam surat an-Nahl: 66)

Susu, selain rasanya enak, juga mengandung berbagai macam nutrisi yang penting bagi ibu hamil. Sebagai contoh, dalam setiap 100 gram susu sapi terkandung panas sebesar 70.5 kilokalori, protein sebanyak 3.4 gram, lemak 3.7 gram, mengandung kalsium sebesar 125 miligram, sementara persentase penyerapan dalam tubuh sebesar 98% – 100%. Di dalam susu terkandung vitamin B2 dan vitamin A. Selain protein, di dalam susu juga terdapat macam-macam asam amino yang penting untuk pertumbuhan.

i. Daging

Daging hewan ternak telah disinggung dalam Al-Qur`an, minimal dalam 4 ayat. Yaitu, yang artinya: "*Dihalalkan bagimu binatang ternak, kecuali yang akan dibacakan kepadamu.*" (**al-Mâ'idah: 1**). Kalam Allah yang artinya, "*Allahlah yang menjadikan binatang ternak untuk kamu, sebagiannya untuk kamu kendarai dan sebagiannya untuk kamu makan.*"(**Ghâfir: 79**) Kalam Allah yang artinya, "*Maka dia pergi dengan diam-diam menemui*

keluarganya, kemudian dibawanya daging anak sapi gemuk. (**adz-Dzâriyât: 26**) Serta kalam-Nya, yang artinya: "*Dan Kami beri mereka tambahan dengan buah-buahan dan daging dari segala jenis yang mereka ingini.*" (**ath-Thûr: 22**)

Daging hewan ternak yang dihalalkan oleh syariat, selain enak dimakan juga sangat banyak kandungan nutrisi untuk kesehatan manusia, terutama bagi wanita hamil. Sebuah penelitian menjelaskan, bahwa daging merah maupun daging ayam adalah makanan yang kaya akan vitamin B12.

Asupan vitamin B12 ini sangat dibutuhkan bagi ibu hamil. Asupan vitamin B12 selama hamil membuat bayi jarang mengalami kolic atau kondisi yang membuatnya menangis sepanjang hari. Bagi janin, vitamin B12 sangat penting peranannya dalam pembentukan sel-sel otak dan susunan saraf pusat.

Perlu diperhatikan, bagi pembaca yang ingin mengonsumsi daging, selain harus dipastikan kehalalannya secara syariat, perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut. Di antaranya; daging yang masih segar selalu berwarna merah. Tekstur daging yang masih segar terasa masih kenyal, tidak ada cairan. Hindari membeli daging beku, mungkin saja daging ini awet, namun sebenarnya sudah tidak segar lagi. Ketika terpaksa membeli daging beku, pilihlah daging yang tidak ada bunga esnya, karena kemungkinan bunga es ini juga ada di dalam daging. *(lih: tubuhfit.blogspot.com).*

j. Ikan

Ikan segar adalah di antara makanan yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Dalam Al-Qur`an, ikan disebutkan minimal dalam 3 ayat. Yaitu al-Mâ'idah: 96, an-Nahl: 14, dan Fâthir: 12.

Ikan laut memiliki berbagai khasiat dan manfaat kesehatan yang menakjubkan, berdasarkan studi yang dilakukan di Amerika, yang dilaporkan oleh Jurnal Epidemiologi Amerika. Telah ditemukan bahwa ada hubungan positif antara kebiasaan seorang ibu yang mengonsumsi ikan semasa hamil denga tingkat kecerdasan otak anak ketika ia sudah berusia tiga tahun. Studi tersebut membuktikan bahwa seorang ibu yang biasa mengonsumsi ikan semasa hamil terbukti memiliki anak yang lebih cerdas dan kemampuan motorik yang lebih baik daripada anak yang semasa dalam kandungan ibunya tidak mengonsumsi ikan.

Seorang ibu sebaiknya mengonsumsi sedikitnya dua porsi ikan per minggu selama masa kehamilan, terutama ikan laut

segar. Kalaupun tidak ada, maka ikan dalam bentuk kering atau diawetkan juga bermanfaat bagi ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Hal itu terbukti mampu membentuk anak dengan tingkat kognitif yang lebih baik (cerdas), menyerap kosa kata dengan mudah dan menangkap visual dengan lebih baik, dan kemampuan motoriknya lebih baik. (lih: aghifarisblogspot.com).

k. Sayur-sayuran

Sayur-sayuran dalam Al-Qur`an, minimal disebutkan secara jelas dalam surah Abasa ayat ke: 28. Allah berkalam, yang artinya: "*anggur dan sayur-sayuran*." Penyebutan Al-Qur`an tentang sayur-sayuran, tentu memberikan isyarat pentingnya sayuran bagi kehidupan manusia. Bahkan dalam ayat tersebut, sayuran

disandingkan dengan buah anggur yang kaya dengan berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Ibu hamil yang rutin mengonsumsi sayuran, mengurangi risiko terkena ancaman penyakit. Penelitian yang dilakukan Sahlgrenska Academy Swiss menyatakan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi sayuran setiap hari cenderung memiliki anak yang terbebas dari diabetes Tipe 1. Penelitian ini melibatkan 6.000 anak berusia lima tahun yang diambil sampel darahnya untuk kemudian dianalisis.

Dari total populasi, tercatat 3% anak mengalami peningkatan kadar antibodi penanda diabetes Tipe 1 atau mengidap diabetes Tipe 1 saat usianya menginjak lima tahun. Risiko ini meningkat hingga dua kali lipat dan biasa ditemukan pada anak yang ibunya jarang mengonsumsi sayur saat hamil, sedangkan risiko terendah tercatat ditemukan pada anak-anak yang ibunya mengonsumsi sayuran setiap hari. *(lih: http://www.melindahospital.com/modul/).*

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Demikianlah, faedah dan manfaat kesehatan dari beberapa makanan dan minuman yang disebutkan dalam Al-Qur`an. Seorang ibu harus memperhatikan kesehatan diri dan janin yang dikandungnya. Hal ini bisa dilakukan dengan mengonsumsi berbagai makanan dan minuman yang kaya nutrisi, sebagai bentuk ikhtiar agar lahir sebuah generasi yang sehat, kuat, cerdas, dan sempurna, baik fisik maupun batin.

Oleh karena itu, selain memenuhi nutrisi jasmani, seorang ibu juga harus memperhatikan dan memenuhi kebutuhan janin dalam bentuk nutrisi ruhiyah. Di antara sebaik-baik nutrisi ruhiyah adalah memperbanyak berinteraksi dengan Al-Qur`an. Dengan terpenuhinya nutrisi jasmaniyyah dan ruhiyah, anak diharapkan akan tumbuh menjadi generasi qur`ani yang tangguh

dan memberikan kebaikan kepada sesama. Berikut ini penjelasan Al-Qur`an sebagai nutrisi terbaik bagi janin.

Al-Qur`an, Nutrisi Terbaik bagi Janin

Sampai sekarang masih banyak orang yang memahami bahwa janin yang ada dalam perut hanya memerlukan asupan-asupan yang sifatnya jasmaniah saja. Pemahaman semacam ini tidaklah benar. Sebagaimana telah kita terangkan dalam pembahasan sebelumnya, janin dalam perut ibu sangatlah terpengaruh oleh kondisi di luar yang dirasakan oleh ibu. Janin yang sudah berumur 3 bulan sudah mampu merasakan dan merespon rangsangan dari luar perut ibunya. Jika ibunya sedih atau senang, maka janin pun akan merespon apa yang dirasakan oleh sang ibu.

Semasa hamil, perubahan hormon dan perubahan bentuk badan bisa menyebabkan ketidaknyaman bagi seorang ibu. Di antaranya akan merasakan mual-mual dan muntah, mengidam (ingin makanan khusus), tidak tahan bau-bauan, payudara membesar, tegang, dan sedikit nyeri, sakit pinggang dan punggung, mata berkunang-kunang, dan mudah lelah. (http://www.parenting.co.id/).

Perubahan tersebut juga sangat memengaruhi kondisi kejiwaan. Ibu hamil akan lebih sensitif secara emosional, terutama triwulan pertama dan terakhir. Dengan kata lain, ibu hamil akan mengalami kondisi lemah dan lesu, baik secara mental maupun fisik. Oleh karena itu, ia membutuhkan rasa tenang dan nyaman.

Di antara hal yang dapat memberikan ketenangan jiwa pada ibu hamil adalah dengan memperbanyak mendekatkan diri kepada Allah. Kedekatan seorang hamba kepada Allah diyakini dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan tersendiri bagi pelakunya. Janin dalam kandungan tidak hanya membutuhkan

asupan yang dibutuhkan tubuh, tapi ia juga membutuhkan nutrisi ruhiyah.

Nutrisi ruhiyah ini berupa kedekatan orang tua kepada Allah. Di antaranya adalah dengan memperbanyak membaca Al-Qur`an. Hal ini akan membuat ibu dan janin dalam kondisi stabil. Kondisi semacam ini memberikan pengaruh positif pada janin, sehingga ia tumbuh dengan baik, secara fisik maupun ruhiyahnya.

Semakna dengan keterangan di atas, Ibnul Qayyim berkata bahwa "Setiap jiwa dan jasmani membutuhkan asupan yang sesuai agar dapat berkembang dan sempurna. Seperti halnya jasmani membutuhkan asupan makanan yang berguna dan cocok untuknya, serta keharusan jasmani terjaga dari berbagai hal yang membahayakannya. Demikian juga jiwa, ia tidak akan tumbuh dan berkembang, kecuali dengan sesuatu yang cocok bagi jiwa tersebut dan terhindar dari sesuatu yang dapat merusaknya. Dan hal itu tidak akan terpenuhi dengan sempurna, kecuali dari Al-Qur`an." (lih: *Ighatsatul Lahfan*, Ibnul Qayyim al-Jauziyyah: 1/46).

Kenapa Harus dengan Al-Qur`an?

Bagi kita seorang Muslim, lantunan kalam ilahi yang diturunkan dari atas langit tujuh, tentu jauh lebih baik daripada musik klasik atau pun nasyid-nasyid, yang merupakan kreasi manusia yang penuh dengan kekurangan. Berbeda dengan Al-Qur`an yang merupakan kalam Allah yang penuh dengan kesempurnaan dan keberkahan.

Al-Qur`an, sebagaimana disebut dalam surat az-Zumar: 23, dikatakan sebagai "*perkataan yang paling baik yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah*," tentu akan

menjadi bahan stimulasi terbaik bagi janin. Anak akan terbiasa untuk mendengarkan perkataan-perkataan yang penuh dengan energi positif sejak dalam kandungan.

Selain itu, Al-Qur`an juga dikatakan sebagai *syifa`* atau obat. Dalam surah al-Isrâ`: 82, Allah berkalam yang artinya*: Dan Kami turunkan dari Al-Qur`an suatu yang menjadi penawar* (شفاء) *dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Dan Al-Qur`an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian*."

Kata syifa`(شفاء) atau penawar dalan ayat tersebut dalam bentuk *isim nakirah* (memiliki pengertian umum), untuk itu Al-Qur`an dapat berfungsi sebagai obat apa pun. Obat segala penyakit, baik jiwa maupun raga. Walaupun utamanya Al-Qur`an sebagai obat bagi jiwa-jiwa yang sakit karena tidak mengetahui mana yang haq dan mana yang batil (al-Baqarah: 185). Oleh karena itu, sekarang para ahli kesehatan berhasil mengungkap berbagai aspek kesehatan dalam Al-Qur`an. Di antaranya adalah dengan dikembangkannya terapi mendengarkan bacaan Al-Qur`an untuk ibu hamil.

Pengaruh Al-Qur`an pada Janin

Di antara sifat terpenting Al-Qur`an, sebagaimana Allah terangkan adalah sebagai "ruh." Allah berkalam, yang artinya: "*Dan demikianlah Kami wahyukan kepadamu ruh (Al-Qur`an) dengan perintah Kami.....*" (**asy-Syûra: 52**) Sifat Al-Qur`an sebagai ruh tentu memiliki kedudukan sangat penting dalam kehidupan hati (jiwa) manusia, sebagaimana ruh menjadi inti tubuh manusia.

Karena itu tidak ada salahnya jika orang yang sedang membaca Al-Qur`an dengan bacaan yang benar, kemudian ia merasakan seakan ia berinteraksi dengan sesuatu yang hidup,

bergerak, dan memiliki perasaan; senang, sedih, rela dan marah. Ketika berpindah dari surat satu ke surat yang lain, berpindah pula perasaan tersebut.

Surat-surat tersebut mampu menggoncangkan perasaan pembacanya, sehingga ia pun ikut senang, sedih, rela dan marah. Al-Qur`an bukan sekadar kitab atau obat saja, tapi ia merupakan sesuatu yang mampu menggerakkan dan memengaruhi jiwa orang yang membacanya atau mendengarkannya dengan benar. (lih: *Tahqiqul Wishal Binal Qalbi wal Qur`an*, Majdi al-Hilali, h. 44).

Sebagai seorang mukmin, kita meyakini bahwa Al-Qur`an pastilah memiliki pengaruh "power positif" bagi pembacanya atau orang yang mau berinteraksi dengannya. Sebagaimana Allah kalamkan dalam surat al-Isrâ`: 82. Juga, sabda Rasulullah ﷺ, yang artinya: "*Sembuhkan diri kamu sendiri dengan dua obat (asy-Syifa); Al-Qur`an dan madu.*" **(HR. Ibnu Majah)**

Besar kecilnya pengaruh "power positif" ini tentu sangat tergantung pada kondisi batin orang yang berinteraksi dengannya. Bahkan uniknya, pengaruh "power positif" Al-Qur`an ini tidak hanya dirasakan oleh seorang mukmin saja. Namun orang kafir pun tidak mampu mengelak dari pengaruh "power positif" Al-Qur`an, ketika mereka mendengarkannya. Umar bin Khaththab dan Walid bin Mughirah adalah dua orang yang tercatat dalam sejarah terpengaruh "power positif" Al-Qur`an. Perbedaan antara keduanya adalah Umar menerima power positif tersebut dan menjadi Muslim. Sedangkan Walid bin Mughirah menolak dan tetap dalam kekafirannya.

Kisah lain menunjukkan pengaruh "kekuatan" Al-Qur`an yang tidak mungkin dibendung oleh siapa pun. Suatu hari Rasulullah ﷺ membaca surah an-Najm di samping Kakbah. Sementara itu ada beberapa orang musyrik di sekitar Kakbah ikut mendengarkan bacaan tersebut. Mereka diam mendengarkan dengan penuh

perhatian. Mereka terpengaruh dengan bacaan yang dibaca oleh Rasulullah. Sampai ketika Rasulullah membaca ayat terakhir surah an-Najm (فَاسْجُدُوا لِلَّهِ وَاعْبُدُوا)"Maka bersujudlah kepada Allah dan sembahlah (Dia)", mereka tidak mampu menahan diri hingga ikut bersujud bersama Rasulullah. Kecuali seseorang yang sudah tua, kemudian ia mengambil tanah dan ditaruh di dahinya, sambil mengatakan, "ini sudah cukup." (sebagai pengganti sujud) (HR. Bukhari dan Muslim).

Demikianlah Al-Qur`an memiliki "kekuatan" yang mampu menembus relung-relung sanubari dan alam pikir manusia, tanpa ada yang mampu menolaknya kecuali sifat angkuh dan sombong untuk menerima kebenaran. Adapun orang mukmin, mereka akan merasakan kehangatan iman dan kesejukan rohani yang kuat hingga badan mereka menggigil atas kebesaran kalam Allah. (baca surat **az-Zumar: 23**). Dan kalam Allah, dalam surat **al-Isrâ': 107-109**.

Ilmu modern mengungkap pengaruh Al-Qur`an

Para Bunda yang dirahmati Allah سبحانه وتعالى**,**

Bahagialah bagi ibunda yang baru hamil. Sebuah laporan ilmiah yang disampaikan oleh Dr. Nurhayati dari Malaysia dalam Seminar Konseling dan Psikoterapi Islam di Malaysia pada tahun 1997 menyatakan, bahwa bayi yang berusia 48 jam yang kepadanya diperdengarkan ayat-ayat Al-Qur`an dari tape recorder menunjukkan respons tersenyum dan menjadi lebih tenang.

Di samping itu, ibu hamil yang sering memperdengarkan bacaan Al-Qur`an, sesuai dengan hasil penelitian, dapat merangsang sel-sel otak janin sebelum lahir. Hal ini bukan berarti menjadikan janin memiliki otak yang lebih cerdas dengan kapasitas dan volume otak yang lebih besar. *Qodarullah*, sejak awal volume otak memang sudah ditentukan oleh gen masing-masing. Namun pemberian stimulasi dengan sering memperdengarkan Al-Qur`an, sangatlah penting karena sel-sel otak yang sudah diberi stimulasi sedini mungkin dapat memicu otak untuk bekerja lebih optimal. Lebih utama, jika stimulasi ini dilakukan secara rutin, istiqamah dan secara langsung oleh ibu. (Lihat: http://mahfuzhoh.wordpress.com)

Terapi dengan Al-Qur`an ini, tentu jauh lebih baik dan berkah jika dibandingkan dengan menggunakan musik atau nasyid. Karena kita tahu bahwa Al-Qur`an adalah kalamullah yang diturunkan dengan berbagai keberkahan dan rahmat bagi seluruh alam. Sungguh bahagia, kita sebagai umat Islam yang memiliki kitab suci Al-Qur`an.

Selain Al-Qur`an menjadi lahan ibadah ketika membacanya, bacaannya pun memberi pengaruh besar bagi kehidupan jasmani dan rohani kita. Jika mendengarkan musik klasik dapat memengaruhi kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosi (EQ) seseorang, bacaan Al-Qur`an lebih dari itu. Selain

memengaruhi IQ dan EQ, bacaan Al-Qur`an memengaruhi kecerdasan spiritual (SQ). (zilzaal/arrahmah.com).

Mahabenar Allah yang telah berkalam, وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (204) "*Dan apabila dibacakan Al-Qur`an, simaklah dengan baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat.*" (**al-A'râf: 204**)

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Kata rahmat dalam ayat di atas memiliki makna yang sangat luas. Karena yang menjanjikan rahmat (kasih-sayang) tersebut adalah Allah yang Maharahmat. Untuk itu, menjadi kewajiban kita ketika sedang membaca Al-Qur`an atau memperdengarkan Al-Qur`an kepada janin, adalah menghadirkan seluas-luas makna rahmat dalam diri kita. Karena sesuai dengan prasangka kita, itulah yang insya Allah akan dikabulkan.

Hal ini sesuai dengan hadis *qudsi* yang artinya, "*Rasulullah* ﷺ. *bersabda: Allah Ta'ala berkalam*: "*Aku sesuai dengan persangkaan hamba-Ku terhadap-Ku dan Aku selalu bersamanya ketika dia mengingat-Ku. Apabila dia mengingat-Ku dalam dirinya, maka Aku pun akan mengingatnya dalam diri-Ku.*" (**HR. Bukhari Muslim**)

Oleh karena itu, kita sebagai orang tua jangan mempersempit makna "rahmah" Allah. Misalkan menghendaki bacaan Al-Qur`an membuat anaknya cerdas atau tumbuh sehat saja. Melainkan kita harus mampu menghadirkan makna "rahmah" seluas-luasnya untuk kebahagiaan anak keturunan kita, baik di dunia dan akhirat. Di samping itu, kita harus yakin bahwa bagi Allah tidak ada yang mustahil. Karena itu Rasulullah melarang seseorang berdoa dengan mengucapkaan *"jika Engkau berkehendak"*, karena tidak ada orang yang mampu memaksa Allah ﷻ. **(HR. Bukhari, Muslim, dan Abu Dawud**)

Demikianlah beberapa hal yang berkaitan tentang pengaruh bacaan Al-Qur`an terhadap kesehatan manusia dan pertumbuhan janin. Pada bab berikutnya akan dibahas tentang beberapa ayat Al-Qur`an dan doa yang dapat digunakan sebagai terapi dan stimulasi bagi ibu-ibu yang sedang hamil. Semoga Allah mengizinkannya.

Wirid Al-Qur`an dan Doa bagi Ibu Hamil

Allah berkalam, yang artinya: *"Dan sebutlah (nama) Rabbmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari."* (**Ali Imran: 41**)

Ketika Keberkahan Mulai Menyapa

Di antara tanda dan gejala kehamilan yang sering dialami seorang calon ibu adalah mual-mual dan muntah, mengidam (ingin makanan khusus, tidak tahan bau-bauan, payudara membesar, tegang, dan sedikit nyeri. Artinya, istri dalam kodisi lemah dan lesu, baik secara mental maupun fisik.

Dalam kondisi seperti itu, seorang suami harus memberikan rasa nyaman dan dukungan yang penuh terhadap istrinya. Dengarlah keluhannya, kegundahannya, penuhilah kebutuhannya, dengan penuh rasa cinta dan perhatian. Jangan terpancing emosi, ketika istri dalam kondisi labil.

Tunjukkanlah empati yang tinggi terhadap istri dan bantulah serta bimbinglah istri untuk selalu menjaga hatinya, agar selalu husnuzan kepada Allah. Ingatkan ia untuk meningkatkan

kedekatan diri kepada Allah, ajaklah dia bangun malam shalat Tahajud, dan berdoa bersama.

Seringkali pada kondisi yang lemah seperti itu, setan pun mengoda dengan meniupkan perasaan-perasaan gundah, sedih, dan takut. Akhirnya muncul perasaan-perasaan negatif pada dirinya. Bahkan tidak mustahil, muncul suuzan kepada Allah. *Wal iyadzubillah*.

Agar kejiwaan ibu hamil semakin kuat dan keberkahan semakin terbuka, maka baik suami maupun istri harus memperbanyak ibadah kepada Alah dengan shalat-shalat sunah, berzikir, berdoa, dan membaca Al-Qur`an.

Di samping itu, memperbanyak ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah pada masa kehamilan, akan membuka berbagai keberkahan dari Allah. Itulah yang dilakukan oleh Nabi Zakaria ketika diberitahu bahwa istri tercintanya telah hamil, maka ia menggunakan seluruh waktunya untuk bermunajat dan berzikir kepada Allah.

Perintah kepada Nabi Zakaria untuk memperbanyak ibadah saat istrinya hamil direkam secara jelas dalam Al-Qur`an. (baca **Ali Imran: 40-41**)

Para Bunda yang dirahmati Allah سبحانه وتعالى**,**

Sebagai seorang mukminah yang sedang hamil, ibu membutuhkan nutrisi yang cukup untuk kebutuhan jasmani. Begitu pula kebutuhan nutrisi batin. Kebutuhan kita kepada nutrisi rohani atau batin, dapat dikatakan jauh lebih penting daripada nutrisi jasmani. Karena kekurangan nutrisi batin bisa mengantarkan seseorang kepada kesengsaraan dunia dan akhirat. Sedangkan kekurangan nutrisi jasmani hanya berpengaruh pada badan dan sifatnya tidak kekal. Termasuk nutrisi batin adalah memperbanyak zikir. Zikir dalam pengertian yang luas.

Berzikir adalah mengingat Allah, baik dengan hati maupun lisan. Sebaik-baik cara berzikir adalah dengan memadukan zikir lisan dan hati. Ulama membagi zikir menjadi dua, yaitu *zikir muqayyad*, terbatas. Maksudnya, zikir yang aturannya sudah ditentukan agama, seperti zikir sehabis shalat.

Adapun jenis zikir yang kedua adalah *zikir mutlak*, artinya umum dan bebas. Yaitu zikir yang tidak ada batasan angka dan tempat. Zikir jenis ini jumlahnya sangat banyak. Seperti: zikir membaca tasbih, tahlil, shalawat, istighfar dan lain-lain. Dan sebaik-baik zikir adalah dengan membaca Al-Qur`an, karena Al-Qur`an merupakan wahyu dan sebaik-baik perkataan.

Adapun di antara dalil-dalil yang menganjurkan kita untuk memperbanyak zikir dan membaca Al-Qur`an adalah surat **al-Ahzab: 35.**

Dalam ayat tersebut, Allah menyeru kepada kaum Muslim untuk memperbanyak zikir kepada Allah tanpa ada batasnya. Walaupun demikian, ibadah yang dilakukan secara istiqamah atau konsisten lebih disukai Allah. Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh `Aisyah *radhiyallahu anha*, Sabda Rasulullah ﷺ: "*Amalan yang paling dicintai Allah adalah amalan yang dapat istiqamah, walaupun sedikit.*" (**HR. Muslim**)

Dengan memperbanyak zikir, seseorang akan menjadi lebih tenang, hati lebih terjaga, mendapatkan rahmat, serta selalu mendapat penjagaan dan cinta dari Allah. Imam Hasan al-Basyri – salah satu pembesar tabi`in- menjelaskan, "Ada tiga barometer untuk mengetahui hubungan kita dengan Allah, yaitu: shalat, zikir, dan membaca Al-Qur`an. Jika kita masih merasakan nikmat di tiga perkara tersebut, berarti pintu kepada Allah masih terbuka." (*Al-Bahru Râiq fizzuhdi war Raqoiq*, Ahmad Farid, h. 97).

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Memang tidak ada tuntunan zikir khusus yang harus dilakukan seorang ibu ketika hamil. Namun tidak ada salahnya kita memberbanyak bacaan zikir di bawah ini:

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ

Lâ haula wa lâ quwwata illâ billâhi

"Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah."

حَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ

Hasbunallâhu wa ni'mal wakîl

"Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung." (Ali Imran: 173)

Kedua zikir inilah yang sering Rasulullah ajarkan kepada umatnya ketika sedang menghadapi permasalahan yang berat.

Tentunya masa-masa kehamilan merupakan masa yang berat bagi seorang ibu.

Kekuatan Wirid Al-Qur`an dan Doa bagi Ibu Hamil

Sebelumnya perlu dijelaskan maksud dari *wirdul Qur`an* dan doa. Kata *wird* yang memiliki bentuk jamak *awrad* dalam kamus Lisanul Arab: 3/456 di antaranya memiliki makna, bagian yang dibaca oleh seseorang dari Al-Qur`an. Begitupula *al-Mu`jam al-Wajiz* hal. 664 menyebutkan makna *wird* adalah bagian dari Al-Qur`an atau zikir. Sedangkan dalam Kamus al-Munawwir karya A.W. Munawwir hal. 1655 diartikan, "Wirid, bacaan-bacaan (zikir-doa) yang dibaca setiap hari."

Dengan demikian *Wirdul* Qur`an dan doa adalah ayat-ayat atau surat Al-Qur`an dan doa-doa yang dibaca setiap hari oleh ibu hamil. Penamaan *wird* dimaksudkan agar ibu hamil memiliki jadwal tertentu dalam membaca ayat-ayat Al-Qur`an atau melantunkan doa. Hal ini bertujuan untuk menjaga keistiqamahan dan konsentrasi dalam berdoa. Menyadari bahwa seorang ibu hamil juga memiliki berbagai aktivitas lain, maka dengan menjadikan *wirdul* Qur`an dan doa pada jadwal tertentu, ia dapat mengatur waktu dan menjaga keistiqamahan doanya, tanpa mengganggu aktivitas lainnya.

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Kekuatan dan keberkahan membaca Al-Qur`an dan doa, sungguh tidak ada yang meragukan lagi. Hanya mereka, orang-orang fasik dan sombong atau bodoh, yang meragukan hal tersebut. Berbagai keberkahan dan keutamaan membaca Al-Qur`an telah dikupas dalam pembahasan-pembahasan sebelumnya.

Doa merupakan salah satu karunia terbesar yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya. Dia-lah yang mengajari hamba-Nya bagaimana cara mengadu dan meminta kepada-Nya. Doa merupakan titik temu terdekat antara hamba dengan Rabbnya. Doa adalah senjata, benteng, obat, dan pintu segala kebaikan. Doa merupakan pantulan keluasan rahmat Allah yang dicurahkan kepada para hamba-Nya. Sungguh ironis, apabila kita termasuk orang yang menyia-nyiakan rahmat tersebut.

Doa, sebagaimana dikatakan dalam hadis, mampu menolak keputusan Allah atas izin-Nya. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya: "*Putusan atau qadha Allah tidak bisa ditolak kecuali dengan doa. Dan tidak ada sesuatu yang bisa menambah umur, kecuali kebaikan atau al-birr.*" (**HR. Turmudzi dan Hakim**)

Sebagian orang mungkin berpikir, kenapa harus berdoa, apa gunanya berdoa jika semuanya sudah ditentukan (takdir) oleh Allah? Pertanyaan semacam ini muncul karena ketidakpahaman seseorang tentang takdir Allah. Perlu diketahui, bahwa perkara

takdir masuk wilayah Allah, bukan wilayah manusia. Artinya, menjadi hak Allah untuk menentukan dan menetapkan sesuatu yang terjadi terhadap hamba-Nya.

Apa yang menjadi ketetapan-Nya, pastilah terjadi. Semua itu hanya Allah yang Maha Mengetahui. Termasuk jika apa yang menjadi ketetapan-Nya adalah doa yang bisa menolak bala. Manusia hanya bisa berusaha secara maksimal. Termasuk dalam usaha adalah berdoa. Karena kita tidak tahu, jika ketetapan Allah tu terkait dengan doa yang kita lantunkan. Doa dan musibah tidak akan lepas dari takdir Allah. Bisa saja orang terkena musibah karena tidak berdoa. Dengan demikian, tidak ada pertentangan antara doa dan ketetapan Allah terhadap hamba-Nya.

Ibnul Qayyim al-Jauzi dalam kitabnya *al-Jawabul Kafi*: 4 menerangkan bahwa ada tiga kemungkinan yang terjadi, antara doa dan musibah. Keduanya merupakan qadar Allah. Dikatakan bahwa jika doa lebih kuat dari musibah, maka musibah akan tertolak. Namun jika musibah lebih kuat dari doa, maka musibah akan terjadi. Walaupun begitu, doa tetap memiliki efek positif, walaupun sedikit. Jika doa itu seimbang dengan kekuatan musibah, maka keduanya akan bertarung.

Demikianlah kedudukan dan pentingnya doa dalam kehidupan manusia. Sehingga tidak ada satu makhluk pun yang merasa tidak butuh terhadap doa. Malaikat sebagai makhluk suci yang terbebas dari syahwat, ternyata juga berdoa memohon kepada Allah, walupun bukan untuk dirinya (Ghâfir: 7-9). Begitupula Iblis, sebagai makhluk yang paling sombong dan terlaknat, juga tidak mampu membebaskan diri dari berdoa memohon kepada Allah. (al-Hijr: 36 dan Shâd: 79)

Agar Wirid Al-Qur`an dan Doa Didengar oleh-Nya

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Selama kurang lebih 9 bulan, janin berada dalam kandungan. Selama masa itu pula berbagai perubahan terjadi terhadap janin atas kehendak Allah yang Mahakuasa dan Bijaksana. Kita tidak tahu persis apa yang terjadi dan menjadi ketentuan Allah bagi janin kita.

Kita tidak tahu pula apa yang menjadi masa depan anak kita. Oleh karena itu, usaha dan doa sepenuh hati serta penyerahan yang penuh kepada Allah atas segala yang menjadi ketentuan-Nya adalah modal utama bagi seorang ibu ketika melahirkan kelak. Dalam kondisi yang mungkin serba terjadi, kita harus berusaha semampu kita dan selalu *full husnuzan* kepada Allah. Untuk itu, ikhtiar secara medis dan doa sepenuh hati sangatlah penting dan dibutuhkan.

Agar bacaan Al-Qur`an dan doa yang kita lantunkan membekas dalam diri kita dan didengar oleh Allah, maka perlu diperhatikan hal-hal berikut.

a. Harus ikhlas hanya karena Allah

Ikhlas menjadi syarat utama diterimanya suatu amalan. Ikhlas adalah risalah tauhid yang abadi sejak Nabi Adam sampai akhir zaman, Nabi Muhammad ﷺ. Ikhlas itu terdapat dalam kesucian hati, kejernihan pikiran, dan kesalehan amal. Oleh karena itu, ikhlas menjadi poros dalam semua ibadah termasuk ketika membaca Al-Qur`an dan berdoa. Allah ﷻ berkalam, yang artinya: "*Maka sembahlah Allah dengan memurnikan ibadah kepada-Nya.*" (**Ghâfir: 14**)

Ibnu Katsir ketika mengomentari ayat ini berkata bahwa setiap orang yang beribadah dan berdoa hendaknya dengan ikhlas serta menyelisihi orang-orang musyrik dalam tata cara dan mazhab (tradisi) mereka. (*Tafsir Ibnu Katsir*: 7/134).

b. Berdoa sesuai tuntunan syariah

Banyak tersebar di tengah-tengah masyarakat berbagai keyakinan yang salah dalam berdoa. Terutama yang berhubungan dengan saat wanita hamil. Misalkan dengan cara-cara *klenik*, menyebar kemenyan, menanam kepala ikan, berdoa di samping kuburan atau tempat keramat, dengan dalih tawassul. Semua itu adalah perbuatan yang dilarang dan termasuk perbuatan syirik. Perbuatan yang juga tidak sesuai dengan syariah adalah keyakinan sesorang bahwa tempat atau waktu tertentu memiliki keistimewaan tersendiri untuk berdoa. Padahal, tidak ada satu pun riwayat shahih yang menjelaskan hal tersebut.

Termasuk dalam hal ini adalah tradisi *mitoni*. Ketika kandungan sudah mencapai umur 7 bulan, diadakan doa khusus untuk keselamatan bayi dan ibu. Walaupun tujuan dari acara ini baik, tapi pengkhususan pelaksanan doa di usia kehamilan bulan ke 7 tidak memiliki dasar syariat, baik dari Rasulullah maupun para sahabat.

Perbuatan yang tidak sesuai dengan syariat, sangat dibenci oleh Allah dan menyebabkan doa sia-sia belaka. Dalam hal ini, banyak orang tertipu oleh setan, dengan mengatakan bahwa banyak orang yang mempraktikkan tata cara klenik dalam berdoa, malah manjur terkabulkan apa yang ia harapkan. Tentu tipuan semacam ini telah banyak membelenggu orang, sehingga mereka tidak merasa bahwa perbuatan tersebut telah mengeluarkan mereka dari keimanan.

c. Harus mengomsumsi dari yang halal

Sebagaimana telah disebutkan dalam pembahasan sebelumnya, tentang perlunya ibu hamil mengonsumsi makanan yang halal. Hal tesebut tidak hanya sekadar untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh ibu dan janin, namun mengonsumsi makanan halal sangat terkait dengan terkabulnya doa.

Sebagaimana disebutkan oleh Rasulullah dalam sebuah hadis shahih, yang artinya: "*Seorang laki-laki yang lusuh lagi kumal karena lama bepergian mengangkat kedua tangannya ke langit tinggi-tinggi dan berdoa: 'Ya Rabbi, ya Rabbi, sementara makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram dan dagingnya tumbuh dari yang haram, maka bagaimana doanya bisa terkabulkan*?" (**HR. Muslim**)

Oleh karena itu, mengonsumsi makanan yang halal diperintahkan kepada seluruh manusia, baik yang mukmin maupun kafir. Hal itu karena pengaruh negatif harta haram tidak hanya khusus bagi pelakunya, tetapi kepada masyarakat secara umum. (baca **al-Baqarah: 168**)

Diriwayatkan oleh Ibnu Mardawiyyah, ketika dibacakan ayat di atas, Sa'ad bin Abi Waqqash berdiri dan memohon kepada Rasulullah untuk didoakan menjadi orang yang terkabul doanya. Maka Rasulullah bersabda, yang artinya: "*Wahai Sa'ad, halalkanlah makananmu, maka kamu akan terkabulkan doamu. Dan ketahuilah sesungguhnya orang yang menyuapi dirinya dengan makanan yang haram, maka selam 40 hari, doanya tidak akan diterima*." (**HR. ath-Thabarani** dalam *al-Ausath*)

d. Bertobat dari segala dosa

Dosa menjadi penghalang terkabulnya doa. Setiap dosa

yang dilakukan manusia akan memberi efek negatif. Karena itu perlu diyakini, bahwa setiap apa yang dilarang Allah ﷻ pastilah membawa madarat atau kerusakan, baik di dunia maupun akhirat. Begitu pula sebaliknya, setiap amalan saleh pasti akan membawa kebaikan bagi pelakunya. Ibnu Abbas berkata, "Sesungguhnya sebuah kebaikan itu akan memberikan kecerahan di wajah, dan cahaya di hati, keluasan rezeki, badan kuat, kecintaan di hati makhluk, dan sesungguhnya kemaksiatan akan membuat buram di wajah, kegelapan di hati, dan di kuburan, badan lemah, rezeki berkurang, dan ketidaksukaan makhluk kepadanya." (*Fafirru ilallah*, Abi dzar al-Qolmuni, 29) Termasuk di antaranya pengaruh negatif dari perbuatan dosa adalah tidak terkabulnya doa.

e. Harus konsentrasi dan yakin

Ibu hamil ketika sedang membaca Al-Qur`an dan berdoa kepada Allah, hendaklah ia berkonsentrasi dan berkeyakinan penuh atas bacaan yang dibaca dan doa yang dilantunkannya. Konsentrasi dan mempunyai keyakinan atau *positif thinking* atas terkabulnya doa menjadi modal besar untuk terkabulnya doa. Dalam berdoa, tidak ada keharusan untuk memakai bahasa Arab. Namun tentu lebih afdal, jika mampu berdoa dengan bahasa Arab sesuai yang ajarkan oleh Rasulullah.

Bersungguh-sungguh, konsentrasi (khusyuk), dan selalu berhusnuzan kepada Allah adalah sesuatu yang diperintahkan ketika berdoa. Berkeyakinan untuk terkabulnya sebuah doa adalah salah satu petunjuk Rasulullah ketika berdoa. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya: *"Hati itu laksana wadah dan sebagian wadah ada yang lebih besar dari yang lainnya. Apabila kalian memohon kepada Allah, maka mohonlah kepada-Nya sedangkan kamu merasa yakin akan dikabulkan, karena sesungguhnya Allah*

tidak akan mengabulkan doa dari hati yang lalai." (**HR. Ahmad, Mundziri, dan al-Haitsami**)

Sungguh, merupakan kesalahan fatal apabila ada orang yang berdoa, tetapi ia tidak yakin terhadap apa yang ia minta. Karena sesungguhnya Allah akan menuruti apa yang menjadi harapan kita. Sebagaimana disebutkan dalam hadis *qudsi*, "Rasulullah ﷺ bersabda yang artinya: Allah Taala berkalam: "*Aku sesuai dengan persangkaan hamba-Ku terhadap-Ku dan Aku selalu bersamanya ketika dia mengingat-Ku. Apabila dia mengingat-Ku dalam dirinya, maka Aku pun akan mengingatnya dalam diri-Ku.*" (**HR. Bukhari Muslim**) Oleh karena itu, Rasulullah melarang seseorang berdoa dengan mengucapkan *"jika Engkau berkehendak,"* karena tidak ada orang yang mampu memaksa Allah ﷻ. (**HR. al-Bukhari, Muslim, dan Abu Dawud**)

Para Bunda yang dirahmati Allah ﷻ**,**

Keyakinan adalah unsur terpenting dan modal utama dalam setiap usaha yang kita lakukan. Hal itu karena salah satu kecenderungan dari pikiran manusia adalah imajinasi. Apabila

imajinasi ini mampu diolah dengan baik untuk meraih hal-hal yang diinginkan, maka tidak mustahil apa yang kita imajinasikan tersebut akan terwujud seiring dengan berjalannya waktu. Tentunya harus dilandasi keyakinan yang kuat dan tidak ada pengingkaran dari daya kritis kita.

Sebaliknya jika meyakini sesuatu dengan imajinasi kita, namun penyangkalan lebih besar daripada keyakinan, maka apa yang kita raih tidak seperti yang apa kita yakini sebelumnya. Dengan kata lain, apa yang kita dapat sekarang ini adalah hasil dari keyakinan yang tidak ada penolakan dari diri kita sendiri.

Sebuah kata hikmah mengatakan, "Berpikirlah yang besar dan biarkan mekanisme bekerja dengan sendirinya. Yang penting, yakinlah pada apa yang Anda lakukan dan jangan lupa syukuri setiap hasil yang Anda raih, walaupun sedikit."

Dengan keyakinan yang kuat atas janji-janji Allah –dan Allah pasti memenuhi janji-Nya- Nabi Zakaria berdoa selama bertahun-tahun untuk diberi keturunan, maka akhirnya Allah mengabulkan permohonannya dengan diberikan keturunan. Dengan keyakinan yang utuh kepada Allah, Nabi Musa berhasil membelah lautan dengan tongkatnya. Dan dengan keyakinan pula, Nabi Muhammad ﷺ berhasil menaklukkan jazirah Arab dalam waktu yang sangat singkat.

Di awal perjuangannya, beliau tidak pernah gentar ataupun menyerah terhadap berbagai cobaan. Dan dengan tegas, penuh keyakinan Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya: ""*Wahai Paman, Demi Allah, kalaupun matahari diletakkan di tangan kananku dan rembulan di tangan kiriku, agar aku meninggalkan perkara ini (penyampaian risalah), sehingga Allah memenangkannya atau aku binasakan, pastilah tidak akan aku meninggalkannya*." (**HR. Ibnu Ishaq**, hadis dhaif, namun al-Albani berkata, "Saya dapatkan riwayat senada dengan *sanad* yang hasan, dan lebih baik dari ini).

Demikianlah kekuatan keyakinan. Keyakinan yang benar akan mampu membuat sesuatu yang tidak ada menjadi ada. Sesuatu yang mustahil menjadi mungkin. Keyakinan adalah modal utama untuk bergerak menuju suatu tujuan yang diinginkan. Keyakinan adalah sumber kekuatan dan pertahanan untuk tetap dalam tujuan. Dan keyakinan akan semakin kuat, jika bersumber kepada sesuatu yang mutlak dan abadi. Dan itu hanya ada pada *Allah subhanahu wata`ala*.

Wirdul Qur`an bagi Ibu Hamil

Penamaan *wird* di sini, sebagaimana telah saya katakan adalah agar para ibu hamil memiliki jadwal tertentu untuk membaca Al-Qur`an dan berdoa. Menjadikan ayat atau doa-doa tersebut sebagai kegiatan sehari-hari, sehingga menjadi kebiasaan yang tidak mudah dilupakan.

Wirdul Qur`an ini ada tiga macam, yaitu:

1. *Wirid tilawah* terhadap Al-Qur`an: dengan memperhatikan adab-adab membaca. Minimal satu juz dalam sehari, sehingga mampu mengkhatamkan Al-Qur`an dalam satu bulan.
2. *Wirid hafalan*: dengan menghafal setiap hari satu atau dua atau tiga ayat dan mengulanginya setiap hari, dengan harapan dalam beberapa tahun telah mampu manghafal Al-Qur`an 30 juz dengan baik dan sempurna.
3. *Wirid tadabdur*: memahami isi Al-Qur`an, dengan harapan seseorang mampu memahami satu atau dua ayat setiap hari dengan pemahaman yang mendalam dan mengesankan. (lih: *Mafatih lit Ta`amul Ma`al Qur`an*, Sholah Abdul Fatah al-Kholodi, h. 62-63).

Di samping itu perlu saya tegaskan di sini, seluruh ayat dan surah Al-Qur`an dianjurkan untuk dibaca. Syukur, seorang ibu hamil memiliki wirid Al-Qur`an dengan menjadwalkan setiap bulan dapat mengkhatamkan Al-Qur`an. Dengan demikian, ia telah mampu mengkhatamkan Al-Qur`an 9 kali selama ia hamil. *Subhanallah*.

Inilah yang kita anjurkan dan harapkan. Sehingga, Al-Qur`an benar-benar menjadi teman terbaik selama hamil. Dan sungguh lebih afdal dan sangat dianjurkan jika sambil membaca, diluangkan waktu untuk menghafal beberapa surah atau ayat, serta mentadabburi kandungan makna ayat yang sedang dibaca. Minimal lewat terjemahan Al-Qur`an atau tafsir sederhana yang sudah banyak diterbitkan dalam bahasa Indonesia.

Namun melihat tidak semua ibu memiliki waktu atau kemampuan untuk membaca Al-Qur`an dengan mudah, maka tidak ada salahnya jika kita memilih beberapa ayat utama, berdasarkan hadis Nabi yang mengandung teladan dan pelajaran, serta nasihat yang cocok bagi ibu hamil.

Sekali lagi, pilihan beberapa surah dan ayat berikut ini bukanlah bertujuan untuk menafikan ayat atau surah lainnya. Penyebutan ayat dan surah berikut ini hanya sekadar memudahkan ibu melakukan *wirdul* Qur`an. Hal ini saya tegaskan, agar kita tidak terjebak dalam amalan bid`ah, yang tidak diajarkan oleh Rasulullah ﷺ. Oleh karena itu, tidak ada keharusan bagi ibu hamil untuk mengikuti *wirdul* Qur`an ini. Namun bagi para ibu yang sibuk dan tidak memiliki waktu banyak, panduan *wirdul* Qur`an ini, saya harapkan dapat membantu para ibu dalam menikmati keberkahan Al-Qur`an, sebagai nutrisi terbaik bagi ibu dan janinnya.

Para Ibu yang disayang Allah,

Untuk mendapatkan bacaan Al-Qur`an yang berkualitas sehingga mampu memberikan pengaruh positif bagi ibu dan janinnya, perlu sekiranya diperhatikan hal-hal sebagai berikut.

1. Niat yang ikhlas hanya mencari ridha Allah.
2. Dalam keadaan suci.
3. Mulut dalam keadaan bersih.
4. Tempat yang nyaman untuk membaca.
5. Memilih waktu yang tepat.

   Waktu yang sangat baik untuk membaca Al-Qur`an adalah di sepertiga malam terakhir. Karena di samping merupakan waktu terkabulnya doa, juga merupakan cara yang tepat untuk memelihara kesegaran iman seseorang. (*Mafatih Tadabbur Al-Qur`an wan Najah fil Hayah*, Kholid Abdul Karim al-Lahim, h. 6). Sehingga para *salafush* saleh tidak pernah meningalkan *wirdul* Qur`an di waktu malam hari.

6. Menguasai ilmu tajwid dengan benar.
7. Menghadap kiblat dan bersimpuh.
8. *Ta'awwudz* dan basmallah.
9. Membaca dengan melihat mushaf.
10. Mengagungkan Allah yang telah mewahyukan Al-Qur`an.
11. Konsentrasi, tadabbur dan khusyuk.
12. Membaca sesuai dengan urutan surat Al-Qur`an.
13. Natural dan tidak terkesan dibuat-buat.
14. Mengosongkan jiwa dari segala hal yang menyibukkannya.
15. Menangis di tengah ayat-ayat yang memilukan atau menakutkan.

16. Terpengaruh dan terbawa oleh suasana yang disampaikan Al-Qur`an.
17. Tidak sedang dalam keadaan mengantuk.
18. Tidak mengganggu orang lain, terutama ketika ada orang yang shalat.
19. Dengan suara yang baik, jelas dan tidak berlebih-lebihan.
20. Tidak tergesa-gesa, sehingga banyak hukum tajwid yang hilang.
21. Menangis atau mencoba untuk menangis dengan apa yang kita baca.
22. Menjadikan wirid dan istiqamah (kebiasaan pada waktu tertentu).
23. Mengkhatamkan Al-Qur`an paling cepat selama tiga hari, karena ada sebagian ulama yang memakruhkan kurang dari tiga hari, ini karena takut tidak bertajwid dan menyia-nyiakan kewajiban lainnya.
24. Bagi yang mendengar Al-Qur`an, maka ia harus mendengarkan dengan baik dan mentadaburinya. Oleh karena itu tidak layak apabila kita menghidupkan kaset atau radio yang berisi tentang orang baca Al-Qur`an, kemudian kita tinggalkan. Dan tidak baik mematikannya ketika Qori` sedang membaca, melainkan menunggu sampai berhenti. (lih:*Mafatih lit Ta`amul Ma`al Qur`an*, h. 45-51).
25. Yakin dan yakin bahwa bacaan yang dibaca dengan izin Allah akan memberikan keberkahan luar biasa bagi ibu dan janin yang dikandungnya. Dan ini tergantung imajinasi yang ada dalam alam pikiran kita. Sebagaimana telah kita terangkan sebelumnya.

Terapi dengan *Wirdul* Qur`an dan Doa

Para Bunda yang dirahmati Allah,

Sebelum saya menyampaikan beberapa ayat atau doa untuk dijadikan "terapi" atau "stimulasi" bagi ibu hamil, saya akan sampaikan beberapa teori tentang kekuatan pikiran dan kata-kata. Menurut Dr. al-Krazner dalam bukunya *The Wizard Within* mengenai kekuatan pikiran, dikatakan bahwa setiap sugesti, pikiran, dan emosi yang dimiliki seseorang, terjadi respon fisiologis dan kimiawi di dalam tubuh. Tubuh adalah komponen tindakan aksi dari pikiran. Jadi apa yang dialami tubuh ditentukan di dalam pikiran. Pikiran tidak memiliki kemampuan untuk bertindak, maka ia mengirim pesan-pesan ke tubuh untuk melaksanakan tindakan atau beraksi. Dan tubuhlah yang mengejawantahkan pemikiran. (*Hypno Birthing*, Marie F Mongan, 68).

Adapun mengenai kekuatan pikiran dan kata-kata, sesuai dengan hukum Atraksi Harmoni, dikatakan bahwa cara berpikir dan berbicara kita akan menciptakan energi yang kembali kepada kita dalam bentuk yang sama pada pengalaman selanjutnya. Untuk itu, pikiran atau emosi apa pun yang kita lempar ke dunia ini akan kembali ke diri kita, persis seperti saat pertama kali kita keluarkan. Kata-kata memiliki energi, kekuatan, dan getaran untuk mewujud menjadi tindakan. Tak peduli apakah kita sebagai pembicara atau pendengar, suara dan getaran dari apa yang dikatakan akan menimbulkan respon emosional dalam pikiran kita, serta respon fisiologis dan kimia dalam tubuh kita. Seiring dengan waktu, frekuensi respon akan menjadi bagian dari sistem kepercayaan kita. (*Hypno Birthing*, Marie F Mongan, 70).

Keterangan di atas dapat kita gunakan dalam hubungannya dengan "*Wirdul* Qur`an dan doa," sebagai terapi dan stimulasi, ketika ibu hamil atau melahirkan. Ketika kita membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur`an atau doa yang begitu agung,

pikiran kita haruslah dipenuhi dengan imajinasi yang baik. Dan kita yakin, dengan izin Allah, apa yang kita inginkan akan terkabulkan.

Hal ini tidak jauh dari isyarat hadis *qudsi* bahwa, "Rasulullah ﷺ. bersabda yang artinya: "Allah Taala berkalam: *"Aku sesuai dengan persangkaan hamba-Ku terhadap-Ku dan Aku selalu bersamanya ketika dia mengingat-Ku. Apabila dia mengingat-Ku dalam dirinya, maka Aku pun akan mengingatnya dalam diri-Ku.*" (**HR. Bukhari Muslim**)

Berikut ini beberapa contoh ayat dan surah serta doa yang dapat dijadikan bacaan atau didengarkan sebagai bahan "stimulasi" dan "terapi" bagi ibu hamil dan janin atau bahkan ketika persalinan. Bacalah atau dengarkanlah ayat-ayat Al-Qur`an dan doa dengan penuh **keikhlasan**, **konsentrasi**, **resapi makna**, **fokuskan imajinasi, yakin,** dan **diulang-ulang**. Dan ketahuilah bahwa seluruh ayat dan surah Al-Qur`an adalah penuh berkah (al-An`âm: 155) dan sebagai obat (al-Isrâ`: 82)

a. Contoh ***Wirdul*** Qur`an

No	Ayat/Surah	Faedah/Kandungan	Tindakan
	Basmalah (al-Fatihah: 1, an-Naml : 30).	Pembuka berbagai keberkahan (HR. as-Suyuthi) Membuat setan menjadi kecil. (HR. Ahmad) Menjaga keturunan dari gangguan setan (HR. Bukhari) Menjauhkan rumah dari setan. (HR. Bukhari)	Sambil mengelus-elus perut, bacalah basmallah. **Konsentrasikan** bacaan. Sampai terasa janin ibu membaca basmallah bersama. Fokuskan **imajinasi**yang diinginkan.**Yakinkan** bahwa Allah akan memberkahi janin ibu, menjaukan dari berbagai gangguan dan ia akan lahir dengan sempurna. **Lakukan berulang-ulang!**
	Surah al-Fatihah: 1-7	Surah yang paling agung (HR. Bukhari) Surah yang langsung direspon oleh Allah atas bacaan hamba-Nya. (HR. Bukhari, Muslim, Ahmad). Surat Ruqyah (untuk pengobatan) (HR. Bukhari)	Sambil mengelus-elus perut, bacalah al-Fatihah. **Konsentrasikan** bacaan. Ajak janin membaca atau mendengar bersama ibu. Fokuskan **imajinasi** sesuai yang diinginkan. **Yakinlah** bahwa Allah Mahasayang, kesayangannya melebihi ibu. Dan Dia-lah yang mengobati segala penyakit, dan mengilangkan segala kekhawatiran. **Lakukan berulang-ulang!**

No	Ayat/Surah	Faedah/Kandungan	Tindakan
	al-Ikhlas: 1-4	Sepertiga Al-Qur`an (HR. Bukhari) Melindungi pembacanya (HR. an-Nasâ`i) Pokok akidah umat Islam Allah adalah tujuan hidup dan hanya untuk Allah kita hidup.	**Konsentrasikan** bacaan. Fokuskan **imajinasi**. **Yakinkan** bahwa Allah-lah tempat mengadu seluruh permasalahan kita. Allah mampu menyelesaikan seluruh masalah kita. Pemberi perlindungan. Dan menuntun kita pada jalan-Nya. **Lakukan berulang-ulang!**
	al-Falaq: 1-5	Surah pengobatan (HR. Bukhari). Surah yang tidak ada bandingannya (HR. Muslim) Melindungi pembacanya (HR. an-Nasâ`i). Pembebas dari kemunafikan (al-Qurtuby).	**Konsentrasikan** bacaan. Resapi kandungan surat ini. Fokuskan **imajinasi**. **Yakinlah** bahwa Allah-lah yang menjaga Anda dan janin Anda. Allah mampu memberikan perlindungan sempurna dari berbagai kejahatan atau penyakit yang ada, baik yang zahir maupun batin. **Lakukan berulang-ulang!**
	an-Nâs: 1-6	Surah yang tidak ada bandingannya. (HR. Muslim) Melindungi pembacanya (HR. an-Nasâ`i) Perlindungan dari kejahatan jin dan manusia (HR. al-Baihaqi)	**Konsentrasikan** bacaan. Resapi kandungan surat ini. **Fokuskan motivasi.** Memohonlah perlindungan kepada Allah sebagai Rabb yang memelihara, merajai, dan menjadi sesembahan manusia.**Yakinlah** bahwa Allah-lah yang menjaga Anda dan janin Anda dari berbagai kejahatan atau keburukan yang ada. **Lakukan berulang-ulang**!

No	Ayat/Surah	Faedah/Kandungan	Tindakan
	Surah al-Baqarah	Mengusir setan dan jin jahat. (HR. Muslim) Membawa keberkahan dan melawan tukang sihir. (HR. Muslim)	**Konsentrasikan** bacaan. Resapi kandungan surat ini. Fokuskan **imajinasi.Yakinlah** bahwa Allah-lah yang menjaga Anda dan janin Anda dari berbagai kejahatan atau keburukan yang ada. Baik dari manusia maupun makhluk halus. **Lakukan berulang-ulang**!
	Surah al-Baqarah, Khusus ayat ke-285-286	Ayat penuh keberkahan, yang membacanya cukuplah baginya (HR. Bukhari) Perbendaharaan dari Arsy. (HR. Ahmad).	**Konsentrasikan** bacaan. Resapi kandungan surat ini. Fokuskan **imajinasi**. **Yakinlah** bahwa Allah tidak pernah membuat Anda susah, tidak pernah membebani sesuatu yang Anda tidak mampu dan Allah akan menolong Anda kapan pun dan di mana pun. **Lakukan berulang-ulang!**
	Ali Imran	Di dalamnya terkandung kisah keluarga mulia 'Keluarga Imran', ayahanda Maryam –ibunda Nabi Isa-, dan bukti kekuasaan Allah yang tampak dengan jelas pada kelahiran Maryam *al Battul* (Maryam yang Perawan) dan Isa, putranya.	**Konsentrasikan** bacaan. Resapi kandungan kisah-kisah dalam surah Ali Imran. Dan fokuskan **imajinasi** yang Anda inginkan. **Yakinlah** bahwa Allah mampu untuk memberikan sesuatu tanpa harus ada campurtangan siapa pun. Allah-lah yang menentukan segala sesuatu. **Lakukan berulang-ulang**!

No	Ayat/Surah	Faedah/Kandungan	Tindakan
	Ali Imran, khusus ayat 190-195.	Ayat ini mengajak untuk berpikir, mengagungkan ciptaan-Nya, dan tunduk kepada aturan-Nya. Rasulullah mengancam bagi orang yang membacanya, namun tidak mau berpikir (HR. Ibnu Mardawaih)	**Konsentrasikan** bacaan. Resapi kandungan maknanya. Dan fokuskan **imajinasi** yang Anda inginkan. **Yakinlah** bahwa Allah mampu memberikan kekuatan dan kecerdasan bagi janin ibu. Sehingga ia tumbuh menjadi hamba yang mampu menunjukkan bukti –bukti keagungan ciptaan Allah. **Lakukan berulang-ulang**!
	Surah Yusuf	Surat yang memuat kisah seorang nabi yang terkenal akan ketampanannya, jujur, dan sabar. Tidak tergiur dengan berbagai godaan. Sukses dalam berkarir dan menjadi kebanggaan orang tua dan keluarga.	**Konsentrasikan** bacaan. Resapi kandungan makna surah Yusuf. **Fokuskan** imajinasi yang Anda inginkan. **Yakinlah** bahwa Allah mampu menjadikan keturunan kita memiliki karakter Nabi Yusuf. **Lakukan berulang-ulang.**
	Surah al-Kahfi	Surat yang memuat perjuangan para pemuda yang gigih dan tabah dalam mempertahankan akidah dan keimanan. Mereka adalah pemuda yang terkenal akan ketakwaannya dan kepatuhannya kepada Allah, sehingga Allah mengabadikan kisah mereka dalam Al-Qur`an.	Bacalah atau dengarkanlah dengan penuh **konsentrasi.**Resapi kandungan surat ini. Dan fokuskan **imajinasi** yang ibunda inginkan. **Yakin**lah dengan izin Allah kita mampu untuk mendidik anak-anak kita untuk tumbuh menjadi pemuda yang tangguh dan bertakwa seperti karakter para pemuda Kahfi.

No	Ayat/Surah	Faedah/Kandungan	Tindakan
	Surah al-Kahfi	Di samping itu, membaca atau menghafal 10 ayat pertama dari surat ini adalah doa untuk terselamatkan dari fitnah Dajjal. (HR. Muslim) Riwayat lain menyatakan bahwa terdapat di sepuluh ayat terakhir. (HR. Ahmad) "*Barangsiapa membaca awal dan akhir surat, maka baginya cahaya dari ujung kakinya sampai rambut, dan Barangsiapa membaca seluruh surah al-Kahfi maka baginya cahaya antara langit dan bumi.*" (**HR. Ahmad**) Membaca surah al-Kahfi, mendatangkan ketenangan (HR. Ahmad)	Yakinlah, dengan membaca atau mendengar surah al-Kahfi cahaya keberkahan dan rasa ketenangan akan tercurahkan kepada kita tanpa ada sedikit pun keraguan. Allah Mahakuasa atas apa yang diinginkan. Yakinlah, dengan izin Allah, janin yang ibu kandung akan tumbuh dengan sempurna dan memiliki karakter para pemuda Kahfi, anak ibu akan tumbuh menjadi penerang dan cahaya bagi keluarga, umat, dan bangsa. Yakinlah, dengan izin Allah anak keturunan kita terselamatkan dari Dajjal. **Lakukan bacaan dan imajinasi secara berulang-ulang!**
	Surah Maryam	Ini adalah surah yang dibacakan oleh Ja`far bin Abi Thalib kepada pemimpin Habasyi (Etopia), an-Najasy, sehingga ia masuk Islam. Surah yang mengandung kisah Maryam. Seorang wanita suci yang Allah berikan berbagai keberkahan.	**Konsentrasikan** penuh terhadap bacaan. Resapi kandungan makna surah Maryam. Fokuskan **imajinasi** yang Anda inginkan. **Yakinl**ah bahwa Allah mampu memberikan keturunan, jika wanita, maka ia akan tumbuh sebagai wanita suci, salehah, penuh kesabaran, ikhlas dalam menjalani ketentuan Allah, ketekunan dalam beribadah

No	Ayat/Surah	Faedah/Kandungan	Tindakan
		Seorang wanita yang menyibukkan dirinya dengan beribadah. Tunduk dan patuh atas keputusan Allah untuknya.	kepada Allah. Lakukan bacaan dan imajinasi secara **berulang-ulang**!
	Surah al-Waqi`ah	Rasulullah bersabda, yang artinya: "*Barangsiapa membaca surat al-Waqi`ah setiap malam, maka ia terjaga dari kefakiran* (HR. al-Baihaqi) Surat yang di dalamnya terkandung berbagai nikmat surga dan berbagai ancaman siksa neraka.	**Konsentrasikan** bacaan. **Resapi** kandungan maknanya. Dan fokuskan **imajinasi** yang Anda inginkan. **Yakinlah** bahwa Allah mampu untuk mencukupi kehidupan anak turun Anda, dijauhkan dari kefakiran dan siksa neraka. **Lakukan berulang-ulang**!
	Surah Luqman	Sebuah surat yang terkandung di dalamnya kisah Luqman dan putranya. Luqman adalah sosok manusia bijak dan memiliki jiwa pendidik yang profesional. Ia mampu mempersiapkan masa depan anaknya dengan pendidikan agama dan akhlak sejak dini. Sungguh, sebuah kepribadian yang kehadirannya sangat dibutuhkan di masa sekarang.	**Konsentrasikan** bacaan/ pendengaran terhadap surah Luqman.**Resapi** kandungan maknanya. Dan fokuskan **imajinasi** yang diinginkan. **Yakinlah** ibu mampu dengan izin Allah, menjadi pendidik yang baik, bijak, sayang, dan mampu menciptakan generasi Rabbani yang taat kepada Allah, Rasul-Nya, orang tua, dan bermanfaat bagi sesama. **Lakukan berulang-ulang**!

No	Ayat/Surah	Faedah/Kandungan	Tindakan
	Surah al-Mulk	Surat yang dikatakan oleh Rasulullah sebagai penolong pembacanya sehingga ia diampuni (HR. Abu Dawud) Rasulullah bersabda, yang artinya: "*Barangsiapa membaca surah al-Mulk, maka ia akan menjadi penolong (penyelamat) baginya dari fitnah (siksa) kubur.*" (**HR. al-Hakim dan Turmudzi**)	**Konsentrasikan** bacaan/ pendengaran terhadap surah al-Mulk. **Resapi** kandungan maknanya. Fokuskan **imajinasi** yang dinginkan. **Yakinlah** dengan izin Allah, bahwa ibu dan janin ibu akan dijaga oleh Allah, terselamatkan dari berbagai fitnah dan cobaan, baik di dunia maupun akhirat. **Lakukan berulang-ulang**!
	Surah adh-Dhuha	Surat yang diturunkan untuk memberikan kebahagiaan dan rasa tenang kepada Rasulullah, setelah beberapa waktu wahyu tidak turun. Surat yang terkandung di dalamnya berbagai nikmat yang diberikan oleh Allah kepada Rasulullah ﷺ. Untuk itu surat adh-Dhuha adalah salah satu surat yang diperintahkan untuk dibaca dalam shalat Isya. (HR. Bukhari).	**Konsentrasikan** bacaan/ pendengaran terhadap surah adh-Dhuha. **Resapi** kandungan maknanya. Dan fokuskan **imajinasi** yang dinginkan. **Yakinlah** dengan izin Allah, bahwa segala kebutuhan yang kita inginkan akan dipenuhi oleh Allah. Kita tidak akan dibiarkan oleh Allah sendirian, selama kita mampu berbuat baik kepada sesam, sebagai bentuk syukur atas nikmat-nikmat-Nya. **Lakukan berulang-ulang**!

No	Ayat/Surah	Faedah/Kandungan	Tindakan
	Surah asy-Syarh (al-Insyirah).	Surat yang menjelaskan berbagai nikmat yang telah diberikan oleh Allah kepada nabi-Nya. Di antara nikmat itu adalah dilapangkan dada Nabi ﷺ dengan dipenuhi cahaya iman dan hikmah, dibersihkan darinya kotoran dosa dan penyakit hati, dan diangkat derajatnya di dunia dan akhirat. Dalam surat ini juga dijelaskan bahwa kemudahan akan datang setelah kesulitan. Satu kesulitan Allah ganti dengan dua kemudahan.	**Konsentrasikan** bacaan/ pendengaran terhadap surah asy-Syarh. **Resapi** kandungan maknanya. Dan fokuskan **imajinasi** yang dinginkan. **Yakinlah** dengan izin Allah, bahwa segala penyakit, kesulitan, kesedihan, kagalauan, dan kekhawatiran semuanya segera sirna. Yakinlah, bahwa segala kesulitan yang kita rasakan, segera Allah ganti dengan berbagai kemudahan-kemudahan. **Lakukan berulang-ulang**!
	Surah at-Tîn	Dalam surah ini Allah menjelaskan tentang kesempurnaan penciptaan manusia dan kedudukannya yang mulia. Oleh karena itu, hendaknya manusia menjaga kemuliaan tersebut dengan beriman dan beramal saleh.	**Konsentrasikan** bacaan/ pendengaran terhadap surah at-Tîn. **Resapi** secara mendalam kandungan maknanya. Dan fokuskan **imajinasi** yang diinginkan. **Yakinlah** dengan izin Allah, bahwa janin yang dikandung akan lahir dengan selamat, tumbuh dengan sempurna, dan menjadi manusia yang dimuliakan Allah dengan diberikan keimanan yang kuat dan akhlak yang mulia. **Lakukan berulang-ulang**!

No	Ayat/Surah	Faedah/Kandungan	Tindakan
	Surah al-`Alaq	Surat yang pertama turun kepada Rasulullah. Surat yang menginginkan kita menjadi umat yang terpelajar, penuh keimanan, dan ketawadhukan.	**Konsentrasikan** bacaan/ pendengaran terhadap surah al-`Alaq. **Resapi** secara mendalam kandungan maknanya. Dan fokuskan **imajinasi** yang dinginkan. **Yakinlah** dengan izin Allah, bahwa janin yang ada dalam rahim akan tumbuh menjadi orang-orang yang memiliki ilmu tinggi dan keimanan yang kuat. **Lakukan berulang-ulang**!
	Surah an-Nashr	Surat yang memuat berita tentang kemenangan Rasulullah dalam perjuangannya. Sebuah pelajaran bahwa, kemenangan dan keberhasilan hanya akan dimiliki mereka yang berkomitmen dalam berjuang.	**Konsentrasikan** bacaan/ pendengaran terhadap surah an-Nashr. **Resapi** secara mendalam kandungan maknanya. Dan fokuskan **imajinasi** yang dinginkan. **Yakinlah** dengan izin Allah, kemenangan dan kesuksesan dapat kita capai. **Lakukan berulang-ulang**!

b. Contoh ***Wirdud*** Doa bagi Ibu Hamil

Berikut ini *wirdud* doa yang bersumber dari Al-Qur`an dan hadis Nabawi, yang dapat digunakan ibu hamil untuk menemani hari-hari penuh harapan dan kebahagiaan. Tetap dengan cara: penuh **keikhlasan**, **konsentrasi**, **resapi makna**, **fokuskan imajinasi,yakin,** dan **diulang-ulang**.

Doa-Doa dari Al-Qur`an

1. Doa Pengabul Doa

لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ

Lâ ilâha illâ anta subhanaka innî kuntu minazh zhâlimîn

"*Bahwa tidak ada Rabb selain Engkau. Mahasuci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim*." (**al-Anbiyâ`: 21**)

2. Doa agar Mendapatkan Kesabaran dan Ketabahan

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

Rabbanâ lâ tuzigh qulûbanâ ba'da idz hadaitanâ wa hablanâ milladunka rahmatan innaka antal wahhab

"*Ya Rabb kami, janganlah Engkau jadikan hati kami condong kepada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk kepada kami, dan karuniakanlah kepada kami rahmat dari sisi Engkau; karena*

sesungguhnya Engkau-lah Maha Pemberi (karunia)." (**Ali Imran: 8**)

رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَّتَوَفَّنَا مُسْلِمِيْنَ

Rabbanâ afrigh 'alainâ shabraw wa tawaffanâ muslimîn

"*Ya Rabb kami, limpahkanlah kesabaran kepada kami dan wafatkanlah kami dalam keadaan berserah diri (kepada-Mu).*" (**al-An`âm: 126**)

3. Doa agar Diberikan Keturunan yang Saleh-Salehah

رَبِّ هَبْ لِيْ مِنْ لَّدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيْعُ الدُّعَآءِ

Rabbi hablî milladunka dzurriyatan thayyibatan innaka samî'uddu'â`i

"*Ya Rabbku, berilah aku dari sisi Engkau seorang anak yang baik. Sesungguhnya Engkau Maha Pendengar doa.*" (**Ali Imran: 38**)

رَبِّ اجْعَلْنِيْ مُقِيْمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِيْ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَآءِ

Rabbij 'alnî muqîmashshalâti wa min dzurriyyatî rabbanâ wa taqabbal du'â`i

"*Ya Rabbku, jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat. Ya Rabb kami, perkenankanlah doaku.*" (**Ibrahim: 40**)

رَبِّ أَوْزِعْنِيْ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِيْ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِيْ فِيْ ذُرِّيَّتِيْ إِنِّيْ تُبْتُ إِلَيْكَ

وَ إِنِّيْ مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ

Rabbi auzi'nî an asykura ni'matikallatî an'amta 'alayya wa'alâ wâ lidayya wa an a'mala shâlihan tardhâhu wa ashlih lî fî dzurriyyatî innî tubtu ilaika innî minal muslimîn

"Ya Rabbku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertobat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri." (**al-Ahqâf: 15**)

4. Doa agar Mendapatkan Keturunan yang Dapat Meneruskan Perjuangan

رَبِّ إِنِّيْ وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّيْ وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَّلَمْ أَكُنْ بِدُعَآئِكَ رَبِّ شَقِيًّا (4) وَ إِنِّيْ خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَّرَآءِيْ وَ كَانَتِ امْرَأَتِيْ عَاقِرًا فَهَبْ لِيْ مِنْ لَّدُنْكَ وَلِيًّا (5) يَرِثُنِيْ وَ يَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوْبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا (6)

Rabbi innî wa hanal 'azhmu minnî wasyta'alar ra`su syaiban wa lam akun bi du'â`ika rabbi syaqiyyan wa innî khiftul mawâliya miw warâ`i wa kânatim ra`atî 'âqiran fa hablî milla dunka wa liyyân yaritsunî wa yaritsu min âli ya'qûba waj'alhu rabbi radhiyya

"Ya Rabbku, sesungguhnya tulangku telah lemah dan kepalaku telah ditumbuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada Engkau, ya Rabbku. Dan sesungguhnya

aku khawatir terhadap mawaliku sepeninggalku, sedang istriku adalah seorang yang mandul, maka anugerahilah aku dari sisi Engkau seorang putra, yang akan mewarisi aku dan mewarisi sebagian keluarga Yaqub; dan jadikanlah ia, ya Rabbku, seorang yang diridhai.» (Maryam: 4-6)

5. Doa agar Diberikan Keturunan Ahli Ibadah dan Bermanfaat

رَبِّ اجْعَلْنِيْ مُقِيْمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِيْ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَآءِ (04)

رَبَّنَا اغْفِرْ لِيْ وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِيْنَ يَوْمَ يَقُوْمُ الْحِسَابُ (14)

Rabbij'alnî muqîmash shalâti wa min dzurriyyatî rabbanâ wa taqabbal du'â`i rabbanagh firlî wa liwâlidayya wa lil mu`minîna yauma yaqûmul hisâb

"Ya Rabbku, jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat. Ya Rabb kami, perkenankanlah doaku.Ya Rabb kami, beri ampunlah aku dan kedua ibu bapaku dan sekalian orang-orang mukmin pada hari terjadinya hisab (hari Kiamat).» (**Ibrahim: 40-41**)

6. Doa agar Diberikan Keturunan yang Menyejukkan Hati

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَّاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ إِمَامًا

Rabbanâ hablanâ min azwâjinâ wa dzurriyyâtinâ qurrata a'yuniw waj'alnâ lil muttaqîna imâma

"Ya Rabb kami, anugerahkanlah kepada kami istri-istri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa." (**al-Furqân: 74**)

7. Doa agar Dijauhkan dari Godaan dan Bisikan Setan

رَبِّ أَعُوْذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ وَأَعُوْذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَّحْضُرُوْنِ

Rabbî a'ûdzubika min hamazâtisy syayâthîni wa a'ûdzubika rabbi ay yahdhurûn

"Ya Rabbku, aku berlindung kepada Engkau dari bisikan-bisikan setan. Dan aku berlindung (pula) kepada Engkau ya Rabbku, dari kedatangan mereka kepadaku.» (**al-Mu'minûn: 97-98**)

8. Doa Menyerahkan Diri kepada Allah

رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيْرُ

Rabbanâ 'alaika tawakkalnâ wa ilaika anabnâ wa ilaikal mashîr

"Ya Rabb kami, hanya kepada Engkaulah kami bertawakal dan hanya kepada Engkaulah kami bertobat dan hanya kepada Engkaulah kami kembali." (**al-Mumtanah: 4**)

9. Doa agar Disempurnakan Cita-cita dan Harapan

رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُوْرَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

Rabbanâ atmim lanâ nûranâ waghfirlanâ innaka 'alâ kulli syai`in qadîr

"Ya Rabb kami, sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu.» **(at-Tahrîm: 8)**

10. Doa agar Dijadikan Orang yang Bijak

رَبِّ هَبْ لِيْ حُكْمًا وَّ أَلْحِقْنِيْ بِالصَّالِحِيْنَ (38) وَ اجْعَلْ لِّيْ لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِيْنَ (48) وَ اجْعَلْنِيْ مِنْ وَّرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيْمِ (58)

Rabbi hablî hukmaw wa alhiqnî bish shâlihîna waj'allî lisâna shidqin fil âkhirîn waj'alnî miw waratsati jannatin na'îm

"Ya Rabbku, berikanlah kepadaku hikmah dan masukkanlah aku ke dalam golongan orang-orang yang saleh, dan jadikanlah aku buah tutur yang baik bagi orang-orang (yang datang) kemudian dan jadikanlah aku termasuk orang-orang yang mempusakai surga yang penuh kenikmatan." **(asy-Syu□arâ□: 83-85)**

11. Doa agar Mendapatkan Kebaikan dan Kesuksesan Dunia Akhirat

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَّ قِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbanâ âtinâ fiddunyâ hasanataw wa fil âkhirati hasanataw wa qinâ 'adzâbannâr

"Ya Rabb kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka." **(al-Baqarah: 201)**

Doa-doa dari Hadis [1]

1. Doa agar Dijauhkan dari Berbagai Macam Bahaya

أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وشَرِّ عِبَادِهِ
وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ وَأَنْ يَحْضُرُوْنِ

A'ûdzubi kalimâtillâhit tammâti min ghadhabihi wa 'iqâbihi wa syarri 'ibâdihi wa min hamazâtis syayâthîni wa an yahdhurûn

"Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari kemurkaan-Nya, siksa-Nya, kejahatan para hamba-Nya, dan dari godaan setan, serta jangan sampai setan mendatangiku." (**HR. Abu Dawud dan Turmudzi**)

أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

A'ûdzubika kalimâtillâhit taâmati min syarri mâ khalaq

"Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari kejahatan makhluk ciptaan-Nya." (HR. Turmudzi)

2. Doa agar Selalu Mendapatkan Petunjuk

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ فِيْ قَلْبِيْ نُوْرًا وَفِيْ لِسَانِيْ نُوْرًا، وَاجْعَلْ فِيْ سَمْعِيْ نُوْرًا،
وَاجْعَلْ فِيْ بَصَرِيْ نُوْرًا، وَاجْعَلْ مِنْ تَحْتِيْ نُوْرًا. وَاجْعَلْ مِنْ

1 Sebagian dinukil dari buku *Hisnul Muslim (Doa dan Wirid Harian Rasulullah)*, Said bi Ali Al-Qohthani, trj: Ashfa Muttaqina, Editor: Hasan el-Qudsy, ad-Da`wah, Solo, 2006.

فَوْقِيْ نُوْرًا. وَعَنْ يَمِيْنِيْ نُوْرًا. وَعَنْ يَسَارِيْ نُوْرًا, وَاجْعَلْ أَمَامِيْ نُوْرًا, وَاجْعَلْ خَلْفِيْ نُوْرًا. وَاجْعَلْ فِيْ نَفْسِيْ نُوْرًا وَاَعْظِمْ لِيْ نُوْرًا.

Allâhumaj'afî qalbî nûran wa fî lisânî nûran waj'alfî sam'î nûran, waj'alfî basharî nûran. Waj'al min tahtî nûran waj'al min fauqî nûran. Wa'an yamînû nûran. Wa'an yasârî nûran, waj'al amâmî nûran, waj'al khalfî nûran, waj'al fî nafsî nûran wa a'zhimlî nûran

"Ya Allah, jadikanlah hatiku bercahaya terang, dan dalam lisanku cahaya terang, dan jadikanlah dalam pendengaranku cahaya, dan jadikanlah dalam penglihatanku cahaya, jadikanlah dari arah bawahku cahaya, dari arah atasku cahaya, dan dari sebelah kananku cahaya, dari arah kiriku cahaya, dan jadikanlah cahaya itu dari arah depanku, jadikanlah cahaya di bagian belakangku, jadikanlah pula cahaya itu dalam jiwaku, dan tajamkanlah cahaya itu untukku." (**HR. Muslim, Ibnu Abi Syaibah**)

3. Doa Tolak Bala

بِسْمِ اللهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ

Bismillâhilladzî lâ yadhurru ma'asmihi syai`un fil ardhi walâ fissamâ`i wa huwassamî'ul 'alîm

"Dengan nama Allah yang bila disebut nama-Nya, segala sesuatu di bumi dan di langit tidak akan membahayakan. Dia Maha Mendengar dan Maha Mengetahui." (HR. Abu Dawud)

4. Doa agar Disembuhkan dari Penyakit dan Diberikan Kesehatan

اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِيْ اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ سَمْعِيْ اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَصَرِيْ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ

اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَ الْفَقْرِ اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ

Allâhumma 'âfinî fî badanî Allâhumma 'âfinî fî sam'î Allâhumma 'âfinî fî basharî lâ ilâha illâ anta

Allâhumma innî a'ûdzubika minal kufri wal faqrî Allâhumma innî a'ûdzubika min 'adzabil qabri lâ ilâha illâ anta

"Ya Allah, sembuhkanlah badanku. Ya Allah, sembuhkanlah pendengaranku. Ya Allah, sembuhkanlah penglihatanku. Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kekafiran dan kefakiran. Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari siksa kubur, tiada Rabb selain-Mu." (**HR. Abu Dawud**)

5. Doa untuk Menghilangkan Kesedihan Hati

اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ عَبْدُكَ، ابْنُ عَبدِكَ، ابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِيْ بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِيْ كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِيْ عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيْعَ قَلْبِيْ

وَنُوْرَ صَدْرِيْ وَجَلَاءَ حُزْنِيْ وَذَهَابَ هَمِّيْ

Allâhumma innî 'abdukabnu 'abdika, abnu amatika, nâshiyatî biyadika, mâdhin fiyya hukmuka, 'adlun fiyya qadhâ`uka, as`aluka bi kullismin huwa laka, sammaita bihi nafsaka, au anzaltahu fî kitâbika au 'allamtahu ahadan min khalqiika, awis ta`tsarta bihi fî 'ailmil ghaibi 'indaka, an taj'alal qurâna rabî'a qalbî wa nûra shadrî wa jalâ`a huznî wa dzahaba hammî

"Ya Allah, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu, anak hamba-Mu, dan anak hamba perempuan-Mu. Ubun-ubunku berada di tangan-Mu, keputusan-Mu berlaku padaku, dan ketetapan-Mu kepadaku adalah adil. Aku memohon kepada-Mu dengan setiap nama-Mu, yang dengannya Engkau sebut diri-Mu, yang Engkau turunkan dalam kitab-Mu, Engkau ajarkan kepada seseorang dari makhluk-Mu atau yang Engkau khususkan untuk diri-Mu dalam ilmu gaib di sisi-Mu. Hendaklah Engkau jadikan Al-Qur`an sebagai penyenang hatiku, cahaya di dadaku, pelenyap kesedihanku, dan penghalau kepiluanku." (**HR. Ahmad**)

6. Doa untuk Menghilangkan Kesulitan

اَللّٰهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَه سَهْلًا وَ أَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ سَهْلًا إِذَا شِئْتَ

Allâhumma lâ sahla illâ mâ ja'altahu sahlan wa anta taj'alul hazna sahlan idzâ syi`ta

"Ya Allah, tiada yang mudah selain yang kau mudahkan dan Engkau jadikan kesusahan itu mudah jika Engkau menghendakinya jadi mudah." (**HR. Ibnu Hibban**)

7. Doa Memohon Kesehatan dan Kebahagiaan

اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِيْ دِيْنِيْ وَدُنْيَايَ وَأَهْلِيْ وَمَالِيْ، اَللّٰهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِيْ، وَآمِنْ رَوْعَاتِيْ، اَللّٰهُمَّ احْفَظْنِيْ مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِيْ وَعَنْ يَمِيْنِيْ وَعَنْ شِمَالِيْ وَمِنْ فَوْقِيْ، وَأَعُوْذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِيْ

Allâhumma innî as`alukal 'afwa wal 'âfiyata fiddunyâ wal âkhirah, Allâhumma innî as`alukal 'afwa wal 'âfiyata fiddînî wa dunyâ yaw a ahlî wa mâlî, Allâhummastur 'aurâtî, wa âmin rau'âtî, Allâhummah fazhnî min baini yadayya wa min khalfî wa 'an yamînî wa 'an syimâlî wa mn fauqî wa a'ûdzu bi 'azahamatika an ughtâla min tahtî

"Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu ampunan dan keselamatan di dunia dan akhirat. Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu ampunan dan keselamatan dalam agamaku, duniaku, keluargaku, dan harta bendaku. Ya Allah, tutuplah auratku dan tenteramkanlah diriku dari rasa takut. Ya Allah, peliharalah diriku dari arah depan, belakang, kanan, kiri dan arah atasku, serta aku berlindung dengan keagungan-Mu dari tertimpa sesuatu dari arah bawahku." (**HR. Abu Dawud**)

8. Doa Memohon Ampunan

اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ يَا اللهُ بِأَنَّكَ الْوَاحِدُ الْأَحَدُ الصَّمَدُ، الَّذِيْ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوْلَدْ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ، أَنْ تَغْفِرَ لِيْ ذُنُوْبِيْ، إِنَّكَ أَنْتَ

الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

Allâhuma innî as`aluka yallâhu bi `annakal wâhidul ahadush shamad alladzî lam yalid wa lam yûlad, wa lam yakun lahu kufuwan ahad, an taghfiralî dzunûbî, innaka antal ghafûrur rahîm

"Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu, ya Allah dengan menyatakan bahwa Engkau Rabb yang Maha Esa, Mahatunggal, tempat bergantung semua makhluk, yang tidak beranak dan tidak pula diperanakkan, dan tiada seorang pun yang menyamai-Nya, aku memohon kepada-Mu agar mengampuni dosa-dosaku. Sesungguhnya Engkau Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (**HR. an-Nasâ`i**)

9. Doa Memohon Kebaikan Sepanjang Hari

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلّٰهِ، وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ، لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِيْ هٰذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيْ هٰذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ، وَسُوْءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

Ashbahnâ wa ashbahal mulkullâhi, wal hamdulillâh, lâ ilâha illallâhu wahdahu lâ syarîkalah, lahul mulku, wa lahul hamdu wa'alâ kulli syai`in qadîr, rabbi as`aluka khaira mâ fî hadzal yaumi wa khairu mâ ba'dahu wa a'ûdzubika min syarri mâ fî hadzal yaumi wa syarri mâ ba'dahu, rabbi a'ûdzubika minal kasali, was û`il kibari, rabbi a'ûdzubika min 'adzâbin finnâri wa 'adzâbin fil qabri

"Kami telah memasuki waktu pagi dan kekuasaan itu hanyalah milik Allah [2]*. Segala puji bagi Allah. Tiada Tuhan (yang berhak disembah) selain Allah Yang Maha Esa, tiada sekutu bagi-Nya. Bagi-Nya kerajaan dan bagi-Nya segala pujian, dan Dia Mahakuasa atas segala sesuatu. Wahai Rabbku, aku memohon kebaikan kepada-Mu pada hari ini dan kebaikan pada hari selanjutnya* [3]*, dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukan yang terjadi hari ini dan keburukan hari berikutnya. Ya Rabbku, aku berlindung kepada-Mu dari sifat malas dan kejelekan di hari tua. Ya Rabbku, aku berlindung kepada-Mu dari siksaan di neraka dan siksaan di kubur."* (**HR. Muslim**)

10. Doa agar Dijauhkan dari Murka Allah

اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ، وَبِمُعَافَاتِكَ مِنْ عُقُوْبَتِكَ، وَأَعُوْذُ بِكَ مِنْكَ، لَا أُحْصِيْ ثَنَاءً عَلَيْكَ، أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَى نَفْسِكَ

Allâhumma innî a'ûdzubi ridhâka min sakhathika, wa bi mu'âfâtika min 'qûbatika, wa a'ûdzubika minka, lâ uhshî tsanâan 'alaika, anta kamâ atsnaita 'alâ nafsika

---

2 Apabila di sore hari hendaklah mengucapkan :

أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمُلْكُ لِلّٰهِ

"*Kami telah memasuki waktu sore dan kekuasaan hanyalah milik Allah*."

3 Apabila di sore hari hendaklah mengucapkan :

رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِيْ هٰذِهِ اللَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا وَأَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيْ هٰذِهِ اللَّيْلَةِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا

"*Ya Rabbku, aku memohon kepada-Mu kebaikan pada malam ini dan kebaikan pada malam selanjutnya. Dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukan yang terjadi di malam ini dan keburukan di malam berikutnya.*"

"Ya Allah, dengan keridhaan-Mu aku berlindung dari kemurkaan-Mu, dengan perlindungan-Mu (aku berlindung) dari siksaan-Mu. Aku berlindung kepada-Mu dari kemurkaan dan siksaan-Mu. Aku tidak mampu menghitung pujian kepada-Mu. Engkau, sebagaimana Engkau memuji diri-Mu sendiri." (**HR. Muslim**)

11. Doa Sayyidul Istighfar (Tuannya Istighfar)

اَللّٰهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِيْ وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوْذُبِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوْءُ بِذَنْبِيْ فَاغْفِرْ لِيْ فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ إِلَّا أَنْتَ

Allâhumma anta rabbi lâ ilâha illâ anta, khalaqtanî wa anâ 'abduka, wa anâ 'alâ 'ahdika wawa'dika mastatha'tu, a'ûdzubika min syarri mâ shana'tu, abû`u laka bini'matika 'alayya, wa abû`ulaka bi dzanbî faghfirlî fa innahu lâ yaghfirudz dzunûba illâ anta

"Ya Allah, Engkau adalah Rabbku. Tidak ada tuhan (yang berhak disembah) selain Engkau. Engkaulah yang telah menciptakanku. Aku adalah hamba-Mu. Aku berada dalam wasiat dan perjanjian dengan-Mu semampuku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan perbutanku. Aku mengaku kepada-Mu terhadap nikmat-Mu kepadaku dan aku mengaku kepada-Mu terhadap dosaku. Maka ampunilah aku, karena sesungguhnya tak ada yang mampu mengampuni dosa-dosa kecuali Engkau."[4] *(4)*

4 Barangsiapa membacanya dengan yakin di waktu sore, kemudian ia mati di malam itu, maka ia masuk surga. Dan demikian juga di pagi hari. Dikeluarkan

Penutup

Alhamdulillah wallahu Akbar, segala puja dan puji hanya milik Allah yang memperkenankan penulisan buku ini selesai. Sungguh, hanya dengan *fadhal*-Nya, hamba yang lemah dan penuh kekurangan ini, ditolong untuk menyelesaikan penulisan buku ini. Hampir kurang lebih lima bulan, penulis mencoba menggoreskan tulisan dan mengaitkan kata-kata yang penuh makna dari berbagai rujukan di tengah-tengah berbagai kesibukan dakwah, membimbing keluarga, dan bekerja. Alhamdulillah, dengan izin Allah, akhirnya buku ini dapat menyapa para pembaca budiman.

Buku ini sejak awal dimaksudkan untuk membantu para pembaca, terutama para ibu hamil agar mampu memaksimalkan waktunya, selama kurang lebih 9 bulan, untuk lebih dekat pada Al-Qur`an. Dengan harapan, Al-Qur`an mampu menjadi teman terbaik dan nutrisi terbaik, bagi ibu maupun janinnya. Dan sebagaimana dijelaskan dalam berbagai penelitian, Al-Qur`an terbukti secara ilmiah dapat membantu untuk menyembuhkan berbagai penyakit dan menjadi stimulasi atau terapi terbaik bagi

---

oleh Bukhari 7/150.

Demikianlah beberapa contoh ayat, surat, dan doa yang dapat dijadikan sebagai bahan untuk terapi bagi ibu hamil. Dengan tetap niat ikhlas karena Allah, konsentrasi, resapi makna, fokuskan imajinasi, yakin, dan diulang-ulang. Dengan izin Allah, Al-Qur`an dapat menjadi syifa` atau obat terbaik. Âmîn.

perkembangan dan pertumbuhan janin. Dengan mengunakan beberapa teori hipno terapi yang dipadukan dengan ayat dan doa dari Al-Qur`an dan Sunah, diharapkan usaha untuk menjadikan Al-Qur`an sebagai "*syifa`*" atau obat dapat terkabulkan dengan izin Allah.

Sebagaimana sering saya utarakan dalam berbagai pembahasan sebelumnya, bahwa buku ini tidak dimaksudkan untuk mendistorsi fungsi agung Al-Qur`an sebagai petunjuk hidayah bagi kehidupan manusia. Buku ini hanya ingin membantu para pembaca yang menginginkan Al-Qur`an dan doa-doa Rasullulah sebagai bahan terapi dan stimulasi untuk kesehatan ibu dan janin. Di samping itu, usaha sederhana ini juga dimaksudkan agar Al-Qur`an dapat dijadikan sebagai *starting point* bagi sang buah hati. Mengambil sebuah kata hikmah yang mengatakan, "Semakin dini seseorang dikenalkan kepada kebajikan semakin terbiasa ia melakukannya." Dengan lebih dini Al-Qur`an dikenalkan kepada janin, kita berharap ia kelak tumbuh menjadi sosok yang tidak asing dengan Al-Qur`an dan terbiasa berinteraksi dengannya. Sehingga Al-Qur`an kelak akan menjiwai seluruh kehidupannya dan akhirnya peradaban Islam mampu bangkit kembali menyinari belahan bumi pertiwi.

Sungguh, penulis mengakui dan menyadari adanya berbagai kesalahan dan kekurangan dalam penulisan buku ini. Kesempurnaan hanyalah milik Allah. Karenanya, kritik dan saran sangat diharapkan untuk kesempurnaan penulisan buku ini dalam terbitan berikutnya, insya Allah. Kritikan, tanggapan, dan saran dapat langsung dikirim ke e-mail penulis (hasanelqudsy@yahoo.co.id). Atas segala perhatiannya, penulis ucapkan beribu terima kasih dan *jazakumullah khairan katsira.*

Terakhir, penulis ucapan terima kasih, *jazakumullah khairan katsira*, kepada semua pihak yang telah membantu penulis, baik

secara langsung maupun tidak. Terutama kepada para ulama, *masyayikh*, asatidz, dan para pencerah umat di mana pun berada. Kepada merekalah penulis banyak berguru dan mengambil faedah, merujuk, menukil dari tausiyah dan tulisan yang mereka sampaikan. Semoga semua itu menjadi amal kebaikan yang diterima di sisi Allah *subhanahu wata`ala*. Dan memasukkan kita ke dalam surga-Nya yang abadi nan penuh berbagai kenikmatan yang agung. *Amin*.

اَللّٰهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِيْ وَ أَنَا عَبْدُكَ وَ أَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَ وَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوْذُبِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوْءُ بِنِعْمَتِكَ وَ أَبُوْءُ بِذَنْبِيْ فَاغْفِرْ لِيْ إِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ إِلَّا أَنْتَ. سُبْحَانَكَ اللّٰهُمَّ وَ بِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَ أَتُوْبُ إِلَيْكَ. وَ صَلِّ اللّٰهُمَّ عَلَى عَبْدِكَ وَ نَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ وَ عَلَى آلِهِ وَ صَحْبِهِ وَ سَلِّمْ. سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُوْنَ، وَ سَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِيْنَ، وَ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ. آمِيْنَ

Daftar Pustaka

Ad-Dur al-Mantsûr, Jalâluddîn as-Suyûthi, Dârul Fikr, Bairut, 1993.

Al-Bahrur Râ`iq fiz-Zuhdi war-Raqâ`iq, Ahmad Farid, Dârul Iman, Iskandaria, Mesir, 1990.

Al-Bîdâyah wan-Nihâyah, Ibnu Katsîr, al-Maktabah asy-Syâmilah, Ishdâr 3.5, Ttp

Al-Jâmi' li Ahkâmil Qur`ân, al-Qurthuby, Tahkik: Hisyâm Samir al-Bukhâri, Dâr 'Alamul Kutub, Riyâdh, 2003.

Al-Jawâbul Kâfi, Ibnu al-Qayyim, Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, Bairut, Ttp.

Al-Kasysyâf, az-Zamakhsyari, Dârul Kutub al-'Ilmiyyah, Bairut, 1995.

al-Manhâj al-Maudhû'i fit-Tafsîr, Masmû' Ahmad Abu Thâlib, Dâruth-Thibâ'ah al-Muhammadiyyah, Kairo, 1414 -1993.

Al-Mu'jam al-Wajîz, Wizârah at-Tarbiyyah wat Ta'lîm, Kairo, 1990.

Al-Muharrar al-Wajîz, Ibnu 'Athiyyah al-Andalusi, Tahkik: Abdus Salâm Abdusy Syâfî, Dârul Kutub al-'Ilmiyyah, Bairut, 1993.

Al-Qur`an Menurut Al-Qur`an, Faruq Sherif, Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 2001.

Ar-Riyâdhun Nadhrah fii Manâqibil `Asyrah, Muhibbuddîn ath-Thabari, al-Maktabah asy-Syâmilah.

At-Tafsîr al-Munîr, Wahbah az-Zuhaili, Dârul Fikr, Damaskus, 1991.

At-Tafsîr al-Wasîth, Sayyid Thanthâwi, Maktabah Syâmilah, Ishdâr 3.5.

Dîwân Imam asy-Syâfi'i, Imam Syafi'i, al-Maktabah al-Syâmilah, Ishdâr 3.5, Ttp

Fafirrû Ilallâh, Abi Dzar al-Qalmûni, Dârul Manâr, Kairo, Ttp.

Faidhul Qâdir, Abdur Ra`ûf al-Munâwi, Maktabah Tijâriyah al-Kubra, Mesir, 1536 H.

Hayâtush Shahâbah, al-Kandahlawi, al-Maktabah asy-Syâmilah.

Hibno Birting, Marie F Mongan, alih bahasa oleh Brahm Udumbara, Buana Ilmu Populer, Jakarta, 2007.

Hilyatul Auliyâ`, Abu Nu'aim al-Ashbahâni, Dâr al-Kutub al-'Arabi, Bairut, 1405 H.

Hishnul Muslim (Doa dan Wirid Harian Rasulullah), Sa'îd bi Ali al-Qahthâni, trj: Ashfa Muttaqina, Editor: Hasan el-Qudsy, Ad-Da`wah, Solo, 2006.

Ighâtsatul Lahfân, Ibnul Qayyim al-Jauziyyah, editor: Muhammad Hamid al-Fighi, Dârul Ma'rifah, Bairut, 1975.

Ilmu Kebidanan, Kanifa Wiknjosastro, DSOG, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta, 1999.

*Ilmun Nabât fil Qur`ânil Karîm*, as-Sayyid Abdus Satar al-Maliji, al-Hai`ah al-Mishriyyah al-'Ammah lil Kitâb, Kairo, 2005.

Jâmi'ul 'Ulûm wal Hikam, Ibnu Rajab, Dârul Ma'rifah, Bairut, 1408 H.

Jâmi'ul Bayân fî Ta`wîlil Qur`ân, Ibnu Jarîr ath-Thabari, Tahkik: Ahmad Syâkir, Mu`assasah ar-Risâlah, Bairut, 2000.

Jawâmi' ad-Du'â` minal-Qur`ân was-Sunnah, Muhammad Sayyid ath-Thantâwi, Nahdhah Mers, Kairo, 2001 M.

Kaifa Nata'âmalu ma'al Qur`ân, Shalâh al-Khâlidi, Maktabah al-Manâr, Yordan, 1985.

Kamus al-Munawwir Arab Indonesia, A. W. Munawwir, Pustaka Progresif, Yoyakarta, 1984.

Keajaiban Al-Qur`an, Harun Yahya, Arkan Publishing, Bandung, 2008.

Kumpulan Kultum Terlengkap Sepanjang Tahun, Hasan el-Qudsy, Ziad Visi Media, Jilid: I, Solo, 2011.

Lathâ`if al-Isyârah, al-Qusyairi, al-Maktabah asy-Syâmilah, Ishdâr 3.5, Ttp

Lisânul 'Arab, Ibnu Manzhûr, Dârush Shadir, Bairut, Ttp.

Mafâtîh lit Ta'âmul ma'al Qur`ân, Shalâh Abdul Fattâh al-Khâlidi, Maktabah al-Manâr, Yordan, 1985.

Mafâtîh Tadabbur Al-Qur`ân wan Najâh fil Hayâh, Khâlid Abdul Karim al-Lâhim, Riyâdh, 1426 H.

Mafâtîhul Ghaib, ar-Râzi, Dârul Kutub al-'Ilmiyyah, Bairut, 2000.

Majmû'ul Fatâwâ, Ibnu Taimiyyah, Dârul Wafâ`, 1426-2005.

Mendidik Anak, Membaca, Menulis, dan Mencintai Al-Qur`an, Ahmad Syarifuddin, Gema Insani, Jakarta, 2005.

Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâzhil Qur`ân, Muhammad Fuad Abdul Baqi, Dârul Hadîts, Kairo, 1996.

Nazhmud-Durar Fî Tanâsubil Ayati was Suwar, al-Biqa'i, Abdur Râziq Ghâlib al-Mahdi, Dârul Kutub al-'Ilmiyyah, Bairut, 1995.

Rûhul Ma'âni, al-Alûsi, Dâr Ihyâ`ut Turâts al-'Arabi, Bairut, Ttp.

Tafsîr Al-Qur`ânul 'Azhîm , Ibnu Katsîr, Dârul Fikr, Bairut, 1401 H.

*Tahqîqul Wishâl bainal Qalbi wal Qur`ân*, Majdi al-Hilâli, Mu`assasah Iqrâ`, Kairo, 2008.

Taisîril Karîmir Rahmân fî Tafsîri Kalâmir Rahmân (Tafsir as-Sa'di), Abdur Rahman as-Sa'di, Tahkik: Abdurrahman al-Luwaihiq, Mu`assasah ar-Risâlah, Bairut, 2000.

Tentang Penulis

Penulis dilahirkan di salah satu kota wali dan santri di Jawa Tengah, tepatnya di Kota Kudus, pada tanggal 9 November 1974, dari pasangan seorang ayah bernama KH. Habib Muslimun (*Allâhu yarhamhu wa yaghfir lahu*) dan ibu pendidik taman kanak-kanak (RA) Hj. Siti Murfiatun Ihsan. Nama lengkapnya adalah Dr. H. Moh. Abdul Kholiq Hasan, Lc. M.A, M.Ed, atau yang lebih dikenal dengan Hasan el-Qudsy.

Sejak kecil sudah ditempa oleh orang tuanya dengan berbagai ilmu agama dan umum. Setiap habis maghrib dan subuh, menu wajibnya adalah mengaji Al-Qur`an dan ilmu-ilmu bahasa Arab (nahwu shorof) serta *sorogan* kitab-kitab kuning. Tidak hanya itu, Hasan kecil dilatih oleh orang tuanya untuk *tirakat* bangun malam shalat Tahajud sebelum subuh. Pendidikan madrasahnya sampai Aliyah ia habiskan di kota Kudus (Madrasah TBS- Yayasan Arwaniyyah). *Ngaji* Al-Qur`annya ia khatamkan pada ayahandanya dan KH. Mansur (Ponpes Yanbû' Al-Qur`an). Sempat nyantri di ponpes TBS Kudus pada KH. Makmun Ahmad dan Ponpes al-Anwar Sarang, Rembang, pada KH. Maimun Zubair.

Pada tahun 1995, dengan karunia Allah ﷻ , ia berhasil mendapatkan beasiswa S1-nya di al-Azhar University, Kairo. Selama empat tahun seakan tiada waktu baginya kecuali untuk belajar dan mengaji pada *masyayikh* di kota seribu menara tersebut. Walaupun begitu, sebagaimana pengakuannya, ia belum

mendapatkan ilmu apa-apa. Oleh karena itu, setelah selesai S1 jurusan Tafsir dan Ilmu Al-Qur`an pada tahun 1999 dengan predikat *jayyid jiddan*, ia melanjutkan S2 di Universitas yang sama. Namun, karena berbagai hal, ia terpaksa mengalihkan cita-citanya ke negara tetangga Mesir, yaitu Sudan.

Pada tahun 2004, dengan penuh jerih payah dan berbagai cobaan, ia berhasil dengan izin Allah untuk menyelesaikan program S2 Tafsir dan Ilmu Al-Qur`an dengan predikat *cumlaude* di Universitas Omdurman. Di sela-sela menyelesaikan S2, ia juga mendapatkan beasiswa S2 pendidikan bahasa Arab di Institut Internasional untuk pengayaan bahasa Arab, Liga Arab, di Khartoum Sudan. Setelah satu tahun menyelesaikan S2 dalam

ilmu Tafsir, pada tahun 2005 ia berhasil menyabet gelar S2 lainnya dalam bidang pendidikan bahasa Arab. Pada tanggal 22 April 2007, atas izin Allah ﷻ, di hadapan para penguji dan peserta *Munâqasyah*, ia dapat mempertahankan desertasinya yang berjudul "Metodologi Penafsiran al-Imam Muhammad Abu Zahrah dan Tafsirnya, Zahratut Tafâsîr" dengan hasil *suma cumlaude*, dan mendapat gelar doktoral dalam bidang keahlian tafsir dan ilmu Al-Qur`an dari Al-Qur`an al-Karim & Islamic Science University, Sudan.

Dari pernikahannya dengan dr. Rohmaningtiyas H.S, dia dikaruniai dua anak yang bernama Anas Karim Fadhlulloh al-Maqdisy dan 'Ayyasy Izzuddin Habibulloh al-Maqdisy.

Sekarang ia sibuk sebagai dosen sarjana dan pascasarjana di berbagai universitas, di antaranya di UIN Sunan Kalijaga, UMS, UMY, dan IAIN Surakarta. Sekarang ia masih menjabat sebagai Kaprodi Studi Al-Qur`an Program Magister IAIN Surakarta. Selain sibuk dalam kegiatan akademik, Ketua Komisi Fatwa MUI Surakarta ini juga rajin mengisi pengajian dan seminar di berbagai tempat. Di antara kajian rutin yang rutin ia asuh adalah "Kajian

Intensif Tafsir Al-Qur`an" (M-KITA) Surakarta dan Kajian Tafsir al-Munir di Masjid Agung Surakarta.

Berbagai tulisannya telah dimuat di harian surat kabar lokal dan nasional, seperti Republika dan Solopos. Ia dapat disapa melalui email: hasanelqudsy@yahoo.co.id atau blog: www.mkitasolo.blogspot.com. Berikut ini beberapa karya Dr. Hasan el-Qudsy yang telah diterbitkan di beberapa penerbit:

® *Di Atas Permadani Cinta*, Abu Anas Hasan el-Qudsy, Ma'sum Press Solo, 2008.

® *The Power of Tobat*, Moh. Abdul Kholiq Hasan, Tiga Serangkai, Solo, 2009.

® *Sia-Siakah Shalat Anda*, Abu Anas Karim Fadhlullah al-Maqdisy, Ziyad Visi Media, Solo, Cet: I, 2010.

® *Kumpulan Kultum Terlengkap Sepanjang Tahun*, Dr. Hasan el-Qudsy, Ziyad Visi Media, Jilid: I, Solo, 2011.

® *Kumpulan Kultum Terlengkap Sepanjang Tahun Jilid 2*, Dr. Hasan el-Qudsy, Ziyad Visi Media, Jilid: Solo, 2012.

® *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, Dr. Hasan el-Qudsy, Ziyad Visi Media, Jilid: Solo, 2012.

® *Agar Doa terkabulkan Saat Haji dan Umrah*, Dr. Hasan el-Qudsy, Ziyad Visi Media, Jilid: Solo, 2012.

® *Ketika Anak Bertanya tentang Seks*, Dr. Hasan el-Qudsy, Tinta Media, Tiga Serangkai, Solo, 2012.

Semoga Allah memberikan umur panjang dan berkah, kesehatan, keselamatan, dan kekuatan dalam berdakwah di jalan Allah, serta keikhlasan dalam menjalankannya. *Âmîn, yâ Rabbal 'âlamîn.*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN MAS SAID

SURAKARTA

Dahsyatnya Bacaan Al-Qur`an bagi Ibu Hamil

Proses kehamilan adalah proses yang luar biasa.
Ia menunjukkan kesempurnaan penciptaan Allah atas manusia.
Ia menunjukkan keagungan serta kemahabesaran Sang Pencipta alam semesta ini, Allah ﷻ.

Janin dalam kandungan tidak hanya membutuhkan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Namun, janin juga membutuhkan nutrisi ruhiyyah. Nutrisi ruhiyyah ini bisa berupa kedekatan orang tua kepada Allah. Hal ini dapat dilakukan dengan memperbanyak shalat, berzikir, bertasbih, bersholawat, membaca Al-Qur`an, berpuasa jika mampu, dan ibadah-ibadah lainnya yang di syariatkan oleh agama.

Jika tubuh janin dalam perut ibu dalam kondisi normal, maka setiap hari ia terus berkembang. Agar tidak hanya sisi fisik yang bertumbuh, maka orang tua terutama sang Ibu, juga harus menyuplai nutrisi ruhiyah untuk janinnya. Dengan harapan, agar ia kelak menjadi anak yang saleh, serta sehat jasmani dan ruhani.

Al-Qur'an menjadi nutrisi yang paling efektif dan paling 'mahal'. Mahal, bukan berarti kita membelinya dengan harga mahal. Namun, jika kita mampu memberi asupan nutrisi Al-Qur'an dengan sebaik mungkin, maka anak-anak kita akan menjadi anak-anak yang 'mahal nilainya' di mata manusia dan di mata Allah ﷻ.

Pengaruh positif bacaan **Al-Qur`an jauh lebih dahsyat** daripada alunan musik klasik atau yang semisalnya.
Untuk merasakan kedahsyatan **pengaruh bacaan Al-Qur`an bagi ibu hamil dan janinnya**, maka Anda bisa menyimaknya dalam buku yang spesial ini.

al-Qudwah Publishing